

کراچی

ماہنامہ

جون 2013

ماہرین کا انتخاب آپ کیلئے

Pakistan	Rs. 95.00
U.A.E	Dh. 08.00
India	Rs. 70.00
Behrain	Dn. 01.00
K.S.A	S.R 08.00
Kuwait	Dn. 01.00

سمرا اسپیشل



باورچی خانہ

95 ہال، فضیت میں انکوائری...
97 تیل آرٹ
100 رکشہ۔ قابل رکشہ سواری
103 پرنسپل تعلیم یافتہ...
105 وقت کرتا ہے...
109 گیتوں سے جگمگاتے زیورات
110 محفل دھبہ رنگوں کی
112 سندھ کے
114 آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟

72 اور پی خانہ آپ کے ہاتھوں میں
74 خوشنماؤں بیکر...
76 چٹ پٹا چٹیاں
78 موسم گرما اور اس کا
80 جگر عطر کے لئے
83 آپ کا ہاتھ پی خانہ آپ کا ہاتھ
85 فنی خوشی زندگی گزار سکتے...
87 اسبہ کچھ ملتا کیجئے
88 باغیچہ کیلکولس
90 آپ کا ہاتھ پی خانہ آپ کا ہاتھ
93 فیشن شریڈز 2013

50 جلدی بناریاں اور رنگ...
52 خضے خضے مشروب
54 میک اپ مائیک آرٹ...
56 کارٹون کے پکوان
58 مٹا سنے کے لئے دلیلیات
60 ڈپریشن، بے بسی کی...
63 سرگڑیاں
64 گرمیوں میں بچوں کی...
66 سلاو صحت کی ضامن
68 پکٹی جلد کا علاج
70 کھانے کی جان دہا سنے

16 ادارہ
18 تین اصول موتی
20 گرمیوں کے بہترین مشروبات
24 کپڑوں کی کہانی، مائیک کی زبانی
26 ہلی بھوک میں پکنا ہوا
27 باورچی خانہ کے پکوان



35

کڑی چاول کے ساتھ



33

ہاری قیمہ



31

لونی تھ منیرا سبزی



29

ہو میروں کو چکنے



43

مشہور صلا



41

بنگال فشن



39

ہینڈ اور آؤٹر



37

ہرے مصالحہ کے تیکے



87

مینگو کریم ڈیزرٹ



87

فروزن مینگو ڈیزرٹ



48

مینگو فٹا قند



45

قیمہ مشر پلاؤ

تین اصول موتی



دنیا میں حضرت عائشہؓ کی 3 مرغوب چیزیں
حضرت عائشہ صدیقہؓ نے فرمایا کہ مجھے دنیا میں تین چیزیں پسند ہیں:
☆ اللہ کے فضل پر پورا بھروسہ کرنا۔
☆ مخلوق سے پرہیز کرنا۔
☆ جو کچھ خدا نے دیا ہے اس پر قناعت کرنا۔
☆☆☆

دنیا میں حضرت فاطمہؓ ہرگز کی 3 پسندیدہ چیزیں
حضرت فاطمہؓ نے فرمایا کہ مجھے دنیا میں تین چیزیں پسند ہیں:
☆ جس قدر ممکن ہوجہارت کرنا۔
☆ گناہوں سے نام ہو کر دونا۔
☆ فقر وفاقہ میں مہر کرنا۔
☆☆☆

حضرت عثمانؓ غنیؓ کی 3 پسندیدہ صفات
حضرت عثمانؓ نے فرمایا کہ مجھے دنیا میں تین چیزیں پسند ہیں:
☆ بھیکوں کو کھانا کھانا۔
☆ اخصاس کے ساتھ ظاہر و باطن کو یکساں کر کے باہم سلام و کلام کرنا۔
☆ رات کو جب لوگ سو رہے ہوں تو ستر سے اٹھ کر نماز پڑھنا۔
☆☆☆

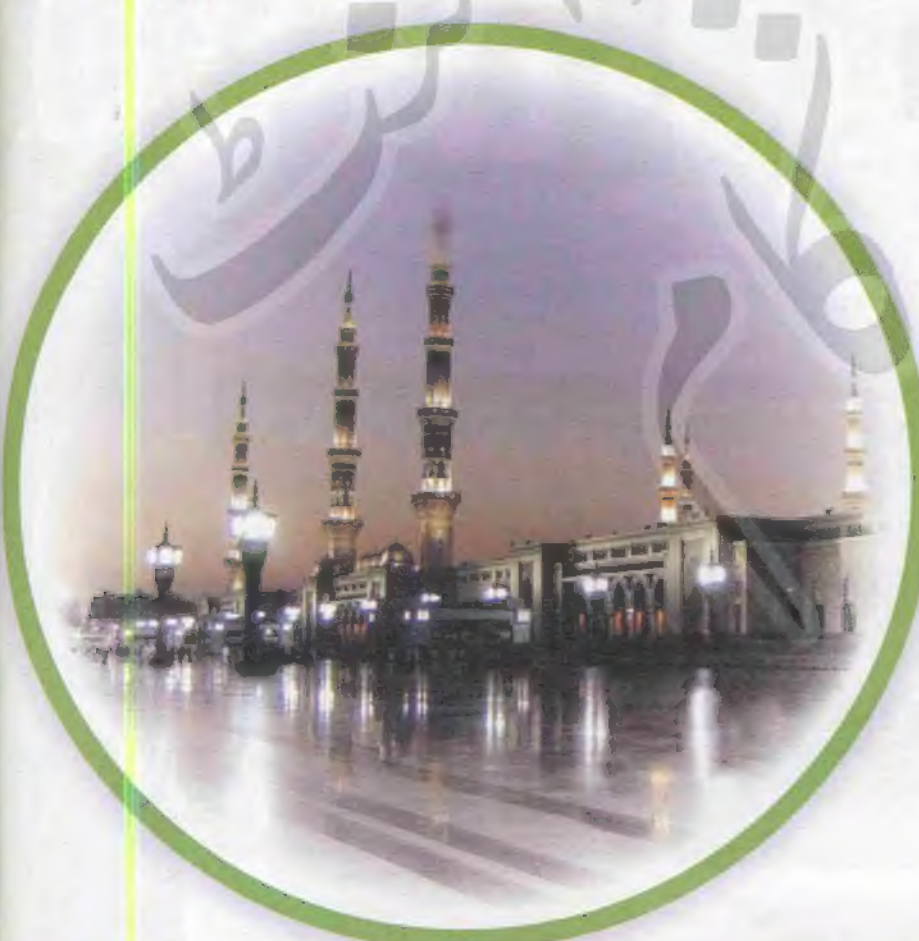
حضرت شیر خدا علیؓ کی 3 خوبیاں
حضرت علی المرتضیٰؓ نے فرمایا کہ مجھے دنیا میں تین چیزیں پسند ہیں:
☆ غریبوں کی امداد کرنا۔
☆ گھر گھروں کو ہدایت کرنا۔
☆ کلامِ الہی کے مطابق عمل کرنا۔
☆☆☆

دنیا میں خالق کائنات کی 3 پسندیدہ چیزیں
اللہ تعالیٰ نے وہی بھیجی کہ اے محمدؐ! مجھے دنیا میں سے تین چیزیں پسند ہیں:
☆ وہ نوجوان جو کہ جوانی میں گناہوں سے توبہ کر کے میری طرف رجوع کرے۔
☆ وہ دل جو کہ اغلاس سے میرے سامنے گرو، دنیا کا اظہار کرے۔
☆ وہ آنسو جو کہ میرے دل سے آنسو بہائے۔
☆☆☆

دنیا میں حضور ﷺ کی 3 مرغوب چیزیں
حضور اکرم ﷺ نے فرمایا کہ دنیا میں تین چیزیں مجھ کو پسند ہیں:
☆ خوشبو
☆ پاکی
☆ میری آنکھوں کی خشک اور نہایت راحت پہنچانے والی چیز نماز ہے۔
☆☆☆

حضرت ابو بکر صدیقؓ کی 3 پسندیدہ صفات
حضرت ابو بکر صدیقؓ نے فرمایا کہ مجھے دنیا میں تین چیزیں پسند ہیں:
☆ نبی اکرم ﷺ کے جمالِ مبارک کی زیارت
☆ حضور اللہ ﷺ کے سامنے کفار سے جہاد کرنا۔
☆ پیارے آقا ﷺ کی ذاتِ اقدس پر اپنا مال دینا۔
☆☆☆

حضرت عرفہؓ روٹی کی 3 پسندیدہ صفات
حضرت عرفہؓ نے فرمایا کہ مجھے دنیا میں تین چیزیں پسند ہیں:
☆ نیک باتوں کا حکم دینا۔
☆ بری باتوں سے روکنا۔
☆ حدودِ الہی کو نگاہ میں رکھنا۔
☆☆☆



تازہ پودینے کا جوس

پودینے کا جوس مکمل طور پر تازگی بخشنے اور کیلوریز خفیہ ہے۔ اس کے علاوہ اس کو پینے سے آپ کو کافی دیر تک پیاس محسوس نہیں ہوگی اور شروب کو بنانے کے لیے آپ ایک برتن میں چند پودینے کے پتے لیں اور اس میں چارپک پانی ڈال کر ہل کر لیں۔ اس کے بعد پانی کو ٹھنڈا کر سونے کے لیے ایک سے دو گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ دیں۔ ٹھنڈا ہونے کے بعد پتوں کو پانی میں سے نکال لیں اور برق ڈال کر پیئیں۔ عبادت گاہ کے لیے پودینے کے پتوں کا استعمال کریں۔



گر میو

کیلے بہترین مشروبات

کی طاقت بھی فراہم کرے گا۔ اس کے ساتھ ساتھ یہ آپ کے جسم میں پانی کی کمی کو بھی بہتر طریقے سے پورا کرتا ہے۔ تازہ پھلوں کا جوس پینے کا دوسرا اہم فائدہ یہ ہے کہ پھلوں کے جوس قدرتی طور پر کم کیلوریز کے حامل ہوتے ہیں جس کی وجہ سے آپ کو موٹا ہونے کی پریشانی سے بھی نجات مل جائے گی۔ آپ گرمیوں کے موسم میں پائے جانے والے تمام پھلوں کا جوس بنا سکتے ہیں۔ جن میں آم، انار، قالم، سیب، تریوڑ، کیلا، انگور، انڈیا، آبیرو اور اناس شامل ہیں اس کے علاوہ چند ایسی سبزیاں بھی ہیں جن کو بہترین مشروب کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ جیسے کہ لیٹوں، کھیر داہور پودینے۔ گرمیوں میں لیٹوں اور پودینے سے بنائے گئے مشروب جتنی خشک مہیا کرتے ہیں۔ اس کا متبادل کوئی اور مشروب نہیں ہوتا۔ اس کے لیے ہم آپ کو درج ذیل پھلوں اور سبزیوں سے بننے والے چند مشروب بیان کر رہے ہیں۔ جن کو آپ گرمیوں میں پی سکتے ہیں۔

پاکستان کو اللہ تعالیٰ نے بے شمار نعمتوں سے نوازا ہے۔ جس میں ایک نعمت چار موسم بھی ہیں۔ پاکستان کے بعض علاقوں میں موسم سارا سارا سال مستقل رہتا ہے۔ جبکہ بعض علاقے چاروں موسموں کی لذت سے فائدہ اٹھاتے ہیں۔ ان علاقوں میں آبادی کے لحاظ سے پاکستان کا سب سے بڑا صوبہ پنجاب شامل ہے جہاں چاروں موسم اپنا مکمل روپ دکھاتے ہیں۔ خاص طور پر گرمی کا موسم اس علاقے کے لیے بہت اہم ہے۔ جہاں گرمی پھلوں اور سبزیوں کو پکانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔ چوں کہ گرمی اس علاقے کے واسطوں کے لیے پریشانی کا باعث بھی بن جاتی ہے۔ لیکن آج کل گرمی نے پورے ملک کو اپنا لپیٹ میں لیا ہوا ہے۔ جس کی وجہ سے لوگ بہت زیادہ صحت مند اور پینے کا خشکا نظر آتے ہیں۔ جس کا سب سے زیادہ اثر ان کے کام پر ہوتا ہے۔ اور ظاہر ہے جسمانی کام کے بعد پیاس لگنا قدرتی امر ہے۔ کام کے بعد لوگ بہت زیادہ پیاس محسوس کرتے لگ جاتے ہیں۔ پیاس سے تھکاتے گئے آج کل پیسپی اور اس جی مختلف سوٹ ڈرنکس کا استعمال عام ہو چکا ہے۔ ان سوٹ ڈرنکس کو بار بار پینا کافی نقصان دہ ہو سکتا ہے۔ یہ سوٹ ڈرنکس آپ کو دو نقصان پہنچا سکتی ہیں۔ ایک تو یہ کہ یہ سوٹ ڈرنکس آپ کی پیاس کو بجھانے کی بجائے مزید بڑھا دیتی ہیں۔ آپ نے اکثر نوٹ کیا ہوگا کہ ایک کوئلہ رنگ کو پینے کے بعد آپ کو فوراً دوبارہ پیاس لگ جاتی ہے اور دوسری کوئلہ رنگ کی طلب ہونے لگتی ہے۔ جس کی وجہ ان میں انکسول کی موجودگی کا ہوتا ہے۔ ان مشروبات کا دوسرا نقصان یہ ہے کہ یہ کوئلہ رنگس بہت زیادہ ہائی کیلوریز پر مشتمل ہوتی ہیں اگر ان کو زیادہ مقدار میں یا بار بار پیا جائے تو آپ موٹاپے اور اس سے جڑی بیماریوں کا شکار ہو سکتے ہیں۔ گرمیوں میں خود کو خشک نہ پھانپانے اور پیاس کو بجھانے کے لیے ٹھنڈے پانی، تازہ پھلوں اور سبزیوں کے جوس سے بہتر کچھ نہیں۔ دیر پا تازگی اور گرمی کی شدت سے بچنے کے لیے بہتر ہوگا کہ آپ تازہ پھلوں کا جوس پیئیں۔ اس سے آپ کو دو اہم فوائد حاصل ہوں گے۔ ایک فائدہ تو یہ ہوگا کہ تازہ پھلوں کا جوس نہ صرف آپ کے جسم کو ٹھنڈا کرے گا بلکہ آپ کو کام کرنے



آم کا مشروب

گرمیوں کا موسم ہوا اور آم اور اس سے بنائے گئے مشروبات کا استعمال نہ کیا جائے تو ناممکن ہی بات ہے۔ آپ اور آپ کی فیملی میں موجود بچوں سمیت تمام لوگ آم کو بے حد پسند کرتے ہیں آم کو کھانے سے زیادہ بہتر ہے کہ آپ اس سے بنائے گئے مشروبات کو زیادہ سے زیادہ پئیں اس سے ایک تو آپ کی اور آپ کے گھر والوں کی صحت ٹھیک رہے گی دوسرا آپ حریر اور جوسز بنا کر گھر والوں کا دل بھی جیت لیں گے۔ آم کو مختلف چیزوں کے ساتھ ملا کر بہت سے مشروبات بنائے جاسکتے ہیں۔ جیسے کہ آم اور دودھ کو ملا کر بنایا گیا ملک فلیک۔ اس کے علاوہ:

آم کی سمودی بنانے کے لیے

آدھا کپ گرین ٹی اور آدھا کپ فیٹ فری دی لیس اور دونوں کو پینڈ کر لیں اب اس میں ایک کپ کٹے ہوئے آم، آدھا کھانے کا چمچ شہد اور ایک کپ برف ڈال کر مزید پینڈ کر لیں۔ یہ مشروب آپ کو 260 کیلو پر فراہم کرتا ہے۔ جس میں 0 گرام لیٹ اور 61 گرام کاربوہائیڈریٹس شامل ہیں۔

تربوز کا مشروب

آم کے بعد تربوز گرمیوں میں سب سے زیادہ پسند کیا جانے والا پھل ہے۔ ہمارے ملک میں زیادہ تر لوگ اس کو کھاتے ہیں لیکن اگر اس کو جوس بنا کر پیا جائے تو اس سے آپ کو بہت زیادہ طاقت اور خشک بٹے گی اور پیاس بھی کم لگے گی۔ تربوز کا مشروب بنانے کے لیے آپ ایک کپ تربوز کو کچ اور چھلکا نکال کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور پینڈر میں ڈال کر جب تک پینڈ کریں جب تک تربوز بالکل اسموڈ نہ ہو جائے اب اس میں 3 کھانے کے چمچ چینی، 2 چمچ لیموں کا جوس اور آدھا کپ برف کے ٹکڑے ڈال کر پینڈر میں اچھی طرح مکس کر لیں اور اس کے بعد گلاس میں برف ڈال کر پیش کریں۔ اس مشروب کا ایک گلاس آپ کو 150 تک کیلو پر فراہم کرتا ہے جس میں 1 گرام پروٹین اور 20 گرام کاربوہائیڈریٹس شامل ہیں۔

لیموں کا جوس

لیموں کے جوس کا مشروب آپ کو گرمی کی تپش بھری دوپہر میں خشک کا احساس دیتا ہے۔ لیموں کے جوس سے مشروب بنانے کے لیے آپ ایک کپ لیموں کا جوس، 2 کھانے کے چمچ چینی، چند پودینے کے پتے، ایک کپ تازہ پانی اور دو سے تین کپ برف لیں۔ اب ان تمام اجزاء کو ملا کر پینڈر کی مدد سے مکس کر لیں اور برف ڈال کر پئیں۔ اس مشروب کا ایک گلاس آپ کو 210 کیلو پر فراہم کرتا ہے۔ جس میں 1 گرام پروٹین اور 21 گرام کاربوہائیڈریٹس شامل ہیں۔

فالے کا مشروب

آم کی طرح فالے بھی گرمیوں کے موسم کی بہت ہی اہم سوچات ہے جو بڑوں کے ساتھ ساتھ بچے بھی شوق سے کھاتے ہیں۔ اگر آپ اس مفید پھل کا مشروب بنا کر پئیں تو اس سے آپ کو بہت زیادہ تسکین اور خشک حاصل ہوگی صرف یہی نہیں فالے کا مشروب ڈالنے میں بھی بہت حریر ہوتا ہے اس کو بنانے کے لیے آپ 2 کپ فالے، 2 چمچ چینی، 4 گلاس پانی لیں اور 1 کپ برف لیں اور ان سب اجزاء کو پینڈر کی مدد سے مکس کر لیں جب تمام اجزاء اچھی طرح مکس ہو جائیں تو ان کو گلاس میں نکال کر برف ڈال کر پئیں۔ اس مشروب کا ایک گلاس 120 گرام کیلو پر کا حامل ہوتا ہے۔ جس میں 2 گرام پروٹین، 25 گرام کاربوہائیڈریٹس اور 2 گرام فیٹ شامل ہے۔

لسی

لسی پاکستانی لوگوں کا بہت اہم مشروب ہے چاہے وہ جس علاقے سے بھی تعلق رکھتے ہوں۔ لسی کی اس مقبولیت کی وجہ اس کا حریر دار ذائقہ ہے جو ہر کسی کا دل جیت لیتا ہے، دوسرا گرمیوں میں اس کا استعمال بہت بڑھ جاتا ہے۔ کیونکہ لسی دودھ یا دہی سے بنائی جاتی ہے جس کی وجہ سے اس کی تاثیر بہت زیادہ ٹھنڈی ہوتی ہے۔ لسی کو بنانا بہت ہی آسان ہے۔ اس کے لیے آپ 4 کپ دہی، 1 کپ دودھ، 1 کپ چینی اور برف اور پانی حسب فضا لیں ان سب کو پینڈر میں ڈال کر مکس کر لیں اور گلاس میں ڈال کر فوراً پیش کریں۔ لسی کا ایک گلاس آپ کو 220 کیلو پر فراہم کرتا ہے، جس میں 30 گرام کاربوہائیڈریٹس اور 3 گرام تک کے قریب پروٹین شامل ہے۔



کھلو

کی کہانی

انہی کی زبانی



میں ہوں پھول کا بادشاہ

میں چیکو ہوں

میں پاکستان میں پیدا ہونے والے نئے پھولوں میں سے ہوں۔ میرا اصلی نام سپوٹل (Sapote) یا سپوڈیلا (Sapodilla) ہے۔ مجھے بھی پرتگالی ہندوستان کے مغربی ساحل پر لائے۔ یہاں کی آب و ہوا میرے موافق آئی۔ میں مغربی ہندوستان اور جنوبی ہند میں زیادہ تر اسی نام سے پکارا جاتا ہوں مجھے چیکو بھی کہتے ہیں اور اس کی وجہ غالب یہ ہے کہ کئی حالت میں مجھ میں بھی آن کی طرح کا لعاب یا چیک ہو جاتا ہے۔ یہ چیک سفید رنگ کا ہوتا ہے اور چیکتا ہے۔ کچے پر یہ چیک ختم ہو جاتا ہے۔ مجھ میں خوشبو نہیں ہوتی لیکن بہت میٹھا اور خوش ذائقہ ہوتا ہوں۔ دوسرے پھولوں کی طرح میرے دوائی فائدے ابھی ثابت نہیں ہوئے ہیں لیکن چونکہ مجھ میں ریشہ اور بکا لعاب ہوتا ہے میں آنکھوں کے لیے مفید ثابت ہوتا ہوں۔ مجھ میں چول کے حیاتین اور معدنی نمک خوب ہوتے ہیں اور مٹھاس بھی۔ میں ایک طاقت بخش پھل ثابت ہو رہا ہوں۔ ماہرین کے حساب سے مجھ میں حیاتین الف (A)۔ 410 بین الاقوامی یونٹ، حیاتین ب (B) 4.1 بین الاقوامی یونٹ، 10 ملی گرام ہارڈ ٹیلاوین۔ 20 ملی گرام، نایا سیس۔ 1.8 ملی گرام، حیاتین ج (C)۔ 20 ملی گرام، پروٹین۔ 1.8 ملی گرام، حرارے۔ 125۔



پاؤڈر ملا کر کھائے۔ چند روز میں باختمہ منہ ہو جائے گا کبھی کا شربت کو کی شکایت کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ اس میں اگر تھوڑا سا بیدرنگ گلاب یا کیڑے کا حرق ملا لیں تو یہ اور بھی مفید ہو جاتا ہے۔ گھبراہٹ بھی دور ہو جاتی ہے۔ بھوک بھی کھل کر لگتی ہے۔ صبح کے وقت میرا 60 گرام رس 9 گرام املاک ملا کر استعمال کرنے سے بھی باختمہ کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔ حاملہ خواتین کے لئے میرا استعمال بہت مفید ہے۔ اس سے جسم کو توانائی ملتی ہے اور بچہ بھی صحت مند اور توانا پیدا ہوتا ہے۔ میرے استعمال سے مہرلوں کی قبض دور ہو جاتی ہے۔ بھوک کھل کر لگتی ہے۔ جو خواتین شیر خوار بچوں کو دودھ ملاتی ہیں انہیں میرا استعمال ضرور کرنا چاہیے۔ سانس لینے میں مشکل پیش آتی ہو، جسم میں قاسم دماغ جمع ہو گئے ہوں تو میرا رس بے حد مفید ہے۔ میرے ایک پاؤرس میں ایک چھٹانک دودھ شامل کر کے اس میں ایک چمچ اورک کارس ملا کر پینے سے دماغ کو بہت طاقت ملتی ہے اور آنکھوں کے سامنے آنے والا دھیرا اچھا جانے کی شکایت دور ہو جاتی ہے۔ گردے کا درد، دل کی کمزوری، قبض اور جگر کی خرابی میں تمام غذا میں ترک کر کے صرف میرے رس کا استعمال کرنا چاہیے۔ چالیس روز تک استعمال سے ساری بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں۔ اگر مجھے استعمال کے ساتھ کھایا جائے تو تقریباً ہر شخص کو موافق آ جاتا ہوں۔ البتہ سرد دہلی مزاج والوں اور دماغی نزل، ذکاوت اور دم کے مریض ہوں ان کے لئے میرا زیادہ استعمال مناسب نہیں ہے۔ میں ان پھولوں میں سے ہوں جو خاص طور پر صحت اور طاقت بخشتے ہیں۔ اب میں اپنے منہ منگو کیا ہوں، مجھے اپنی مقبولیت کا خوب اعزاز ہے۔ سال بھر جس پھل کا سخت پتے سے انتظار رہتا ہے۔ وہ میں ہی ہوں۔ جب بادل گھر کے آتے ہیں باغوں میں میری شاخوں پر کوئل کو کتی ہے تو جھولے پڑتے ہیں۔

میں گرمیوں کا مشہور اور مقبول ترین پھل ہوں۔ مجھے پھولوں کا بادشاہ بھی کہا جاتا ہے۔ گرمیاں بہت جلتی ہیں لیکن بازاروں میں میرے آنے سے آپ کبھی کا شربت پنی کر اور پھر کچے میٹھے آموں کا مزہ پا کر سوکھی خستیاں بھول جاتے ہیں۔ میں ہندی میں آمبر، آب، عربی میں آج، قاری میں انب، مسکرت میں اسرار اور انگریزی میں بیگو کہا جاتا ہوں۔ میرے بارے میں مشہور ہے کہ مجھے سری لنکا سے برصغیر میں لایا گیا اور پھر میری مختلف قسمیں تیار کی گئیں۔ مسلمان بادشاہوں اور امیروں نے خاص طور پر باغ باغیاں میں سے میری نئی نئی اعلیٰ اقسام تیار کروائیں۔ بڑے بڑے باغ لکوائے۔ یہ ایک بڑا سائنٹفک کام تھا جو صدیوں پہلے انجام دیا گیا۔ اب میری کاشت تقریباً تمام گرم ملکوں میں ہونے لگی ہے۔ ٹرانسپورٹ کی جدید تیز رفتار سہولتوں نے میرے لیے دنیا کی منڈیاں کھول دی ہیں اور اب میں سرد ملکوں کے بڑے شہروں مثلاً لندن، نیویارک وغیرہ کی دکانوں میں بھی اپنے رنگ خوشبودار مٹھاس نکھیرتا نظر آتا ہوں۔ لوگ بڑی چاہت سے مجھے خرید کر کھاتے ہیں۔ برصغیر میں اب تک میری کم از کم ساڑھے چار سو قسموں کی شناخت ہو چکی ہے۔ ان میں سے میری بہت اعلیٰ اور خوش ذائقہ قسم اب پاکستان میں بھی خوب ہونے لگی ہیں اور برونی ملکوں میں میری بڑی مانگ ہے۔ میری دو قسمیں قلمی اور جھنجی ہوتی ہیں۔ قلمی کو بیوندی بھی کہتے ہیں جسے دو مختلف قسم کے آم کی ٹہنیوں کو آپس میں ملا کر حاصل کیا جاتا ہے۔ آم کی اس قسم میں مٹھاس اور گودا زیادہ ہوتا ہے۔ نکلوا چھٹنہ دھری اور رول سندھری اور شربت وغیرہ قلمی آم ہیں۔ باقی آم پھل کا اپنی تسلی سے اگتے ہیں جھنجی کہلاتے ہیں۔ قلمی آم کاٹ کر کھائے جاتے ہیں تو انھیں چوسا کہا جاتا ہے۔ قلمی آم کا رس پتلا ہوتا ہے اس لیے یہ جلد ختم بھی ہو جاتے ہیں۔ مجھ میں گوشت بنانے والا جراثیمی پروٹین تو کم ہوتا ہے لیکن نشاستہ، روغن اجزاء، حیاتین اے، پوٹاشیم کے علاوہ 0.6 کیلو یو، 0.1 گرام، پروٹین 0.3 گرام پکٹائی 11.8 گرام معدنی نمکیات 0.01 گرام کاربوہائیڈریٹ، 0.02 گرام کالشیئم 0.3 گرام فاسفورس، 50 گرام فولان، 4800 وٹامن اے (بین الاقوامی اکائی) 0.04 ملی گرام وٹامن بی، 0.05 ملی گرام، رابوٹینوین 24.02 ملی گرام وٹامن بی 20 فیصد اور گلوکوز پائی جاتی ہیں۔ مجھے دودھ اور بالائی کے ساتھ کھائے میری مٹھاس خوب طاقت بخشگی اور اس کے دوسرے اجزاء آپ کی صحت میں اضافہ کریں گے۔ میری چٹنی پیتے وقت لیمن اور پودینہ شامل کرنے سے باختمہ کے علاوہ دل کو بھی طاقت ملتی ہے۔ میں غذا نیت دینے کے علاوہ کئی امراض کا علاج بھی ثابت ہوتا ہوں۔ جسم میں خون کی کمی ہو چھوڑو زرد ہو تو مجھے آم کھا کر اوپر سے دودھ لے لی جسے کبھی کبھی پیتے ہیں پانی لیجئے۔ جب تک موسم رہے سلسلہ جاری رکھیے۔ اس سے جسم میں خوب خون بنے گا اور وزن بھی بڑھ جائے گا۔ باختمہ کمزور ہو تو میری ایک پیالی رس میں آدھی چائے کی چمچ سونٹھ کا



نشاستہ۔ 2، 31 ملی گرام کالشیئم۔ 39 ملی گرام، فولان۔ 0، 1 ملی گرام، فاسفورس۔ 28 ملی گرام ہوتا ہے کبھی وجہ ہے کہ میرے کھانے والے میری تعریف کیے بغیر نہیں رہتے۔ صبح 5-6 چیکو کھا کر اوپر سے ایک گلاس دودھ پی لینے سے میں ایک بہترین ناشتہ بن جاتا ہوں۔

میں گرما ہوں

میں اپنے موسم میں جگہ جگہ کاٹل کی منہائی کے نام سے بکنا ہوں اور آپ بھی بڑوں کی طرح مجھے بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ کوئی اپنے بیٹھے گرما کی وجہ سے بہت شہور ہے۔ یہاں کا سردا بھی بڑے شوق سے کھایا جاتا ہے۔ میں بھی دراصل خربوزے کی طرح کا مفید پھل ہوں۔ میرے استعمال سے بھی گرمی اور خشکی دور ہوتی ہے۔ میں قلب کی بھی ایک مفید دوا ثابت ہوتا ہوں۔ چوں کہ میرے کھانے سے بھی پیشاب خوب آتا ہے خون کا دباؤ (بلڈ پریشر) کم ہو جاتا ہے۔ قلب کی تکلیف زیادہ ہونے کی صورت میں طبیب عرق گلاب اور عرق کیوڑا چھڑک کر مریض کو کھلاتے ہیں۔ خربوزے کی طرح میں بھی گردوں کا فصل تیز کر رہا ہوں۔ اس طرح پیشاب میں جلد پتھری وغیرہ کی تکلیف بھی دور ہو جاتی ہے۔ میں چوں کہ جسم

اسی طرح میرے چٹکوں کو پانی یا عرق گلاب میں نہیں کر چرے پر لپ کرنے سے رنگ صاف ہوتا ہے۔ اکثر اوقات پیشاب میں جلن کی شکایت ہو جاتی ہے۔ گرمیوں میں خاص طور پر یہ تکلیف ہوتی میرے کھانے سے یہ تکلیف بھی دور ہو جائے گی۔ میرے استعمال کا بہترین وقت سہ پہر کا ہوتا ہے۔ میرے ہار یک نکلڑوں کے ساتھ برف کا چوڑا دوڑھ پانی اور شکر ملا لینے سے بڑی عمدہ میٹھی دُش تیار ہو جاتی ہے۔ میرے بیجوں کو خاص طور پر شیروں میں پیسٹک دیا جاتا ہے۔ یہ بچ بھی بہت مفید ہوتے ہیں۔ ان کے استعمال سے بھی گردے مثانے اور آنتیں صاف ہوتی ہیں۔ اسی طرح انھیں چھیل کر مغز چوں کر لپ کرنے سے چرے کی رنگت نکھرتی ہے۔ انھیں کھانے سے گلے کی خشکی اور خراش بھی دور ہوتی ہے۔ معالجین بتاتے ہیں کہ میرے بیجوں کے مغز کے استعمال سے دماغ کو بھی طاقت ملتی ہے۔ مجھ میں پروٹین، نشاستہ، کلسیم کے علاوہ خول اور دانہ اسی تین الف حیاتین ب اور حیاتین سی بھی ہوتا ہے۔

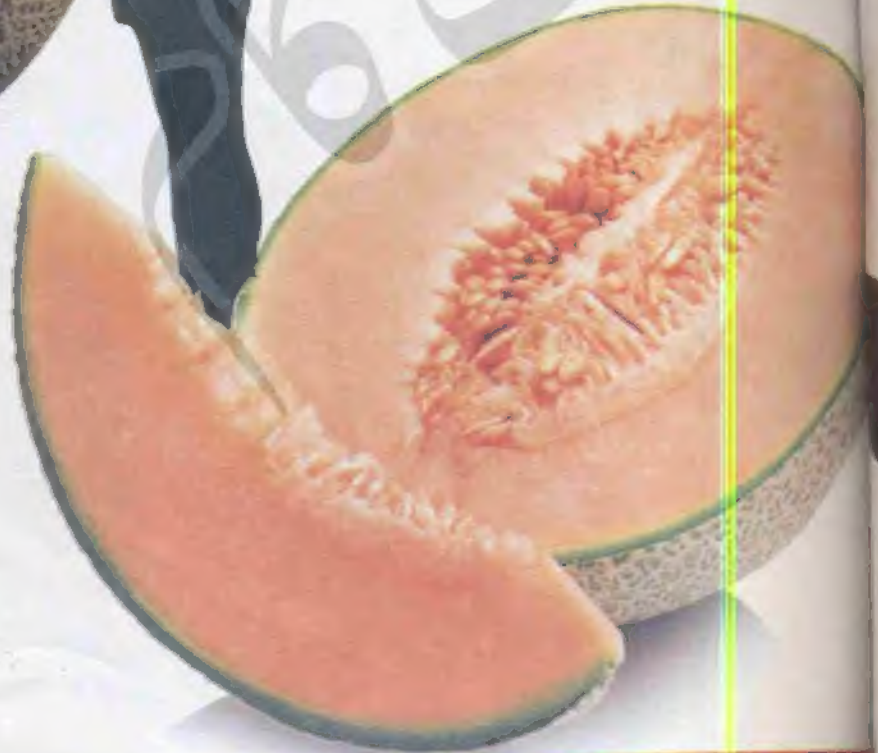
☆☆☆

کی ہاں آپ مجھے اچھی طرح جانتے ہیں۔ گرمیوں کی آمد کے ساتھ جوں جوں صحت خراب ہونے لگتا ہے میں آپ کی مدد کے لیے بازار میں آ جاتا ہوں۔ میں تو سب پھل اچھے ہوتے ہیں لیکن گرمیوں کے موسم میں میری لپاؤ تھوڑی ہوتی ہے کیونکہ میں اس موسم کی خیتوں اور تکلیفوں کو دور کرنے میں آپ کی بولی مدد کرتا ہوں۔ میرا ذائقہ اور خوشبو سب کو بھاتی ہے۔ پاکستان میں میری کئی قسمیں کاشت ہوتی ہیں زرد، گہرا سرخ، سفید سبز۔ سب کے اپنے اپنے رنگ اور مزے ہوتے ہیں۔ کوئی اتنا میٹھا کہ لب بند اور انہی میں ان کی مٹھان والا اور کچھ بالکل پیسے کھٹے لیکن فائدہ سب سے اچھا ہے۔ میری کاشت عام طور پر دریاؤں اور تالوں کے کنارے ہوتی ہے۔ میرا رنگ زرد یا سفید ہوتا ہے اور میں بڑی بڑی درخت جاکر صاف ستر پانی پی کر پتی اور پھولوں میں رنگ خوشبو اور ذائقہ بھرتی رہتی ہیں۔ میرا شمار سستے پھلوں میں ہوتا ہے۔ گاؤں دیہات میں تو ڈھیروں خربوزہ کھایا جاتا ہے پان خربوزوں میں ہونکا جاتا ہوں لیکن میرے فائدہ سے میری قیمت سے زیادہ ہوتے ہیں۔ میری دو قسمیں سرا اور گرما بڑی اور ذرتی ہونے کے ساتھ ساتھ بہت میٹھی بھی ہوتی ہیں۔ مجھ میں کافی غذائی اجزاء ہوتے ہیں۔ مجھے پانڈی سے کھا جائے اس سے آپ دلیے اور کڑوہوں تو وزن بھی بڑھے گا اور آپ خود کو تازہ دم بھی محسوس کریں گے۔ طبی لحاظ سے مجھ میں پیشاب زیادہ آنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ اس لیے گردوں کے مریضوں کے لیے میں بہت مفید ثابت ہوتا ہوں۔ زیادہ پیشاب لانے کی وجہ سے جسم سے خون کے قباب مادوں کے علاوہ میں گردوں اور مثانے سے پتھری بھی نکال دیتا ہوں۔ میرے چٹکوں سے رنگ بھی حاصل کیا جاتا ہے جس کے کھانے سے بھی فائدہ حاصل ہوتے ہیں۔ یہ نیک خربوزہ کھلاتا ہے۔



میں صندک کا سامان کرتا ہوں اس لیے گرمی اور خشکی سے جن لوگوں کو فائدہ آتی ہو انھیں مجھے استعمال کرنا چاہیے۔ گنے کی طرح میں بھی برقان کے مریضوں کے لیے بہت مفید ثابت ہوتا ہوں۔ اس کے مریض ذائقہ خراب ہونے کی شکایت کرتے ہیں انھیں مجھے استعمال کرنا چاہیے۔ میں ذائقہ درست کرنے کے ساتھ ساتھ برقان دور کرنے میں بھی ان کی بڑی مدد کر سکتا ہوں۔ میں چوں کہ جگر نمک کر کے خون کو زہر لیے مادوں سے صاف کر دیتا ہوں اس لیے الہرجی کی تکلیف میں بھی مفید ثابت ہوتا ہوں لیکن یہ ضروری ہے کہ مریض پھل، اٹھا اور تیز مصالحوں سے پرہیز کیا جائے۔ گرمی اور گرم چیزوں کے استعمال سے دست آرہے ہوں مرد ہوں تو مجھے استعمال کیجئے۔ آپ بہت جلد نمک ہو جائیں گے۔ مجھے خریدتے وقت یہ خیال رکھیے کہ آپ کچا اور مردہ اہوا نہ خریدیں۔

☆☆☆



ہلکی مچھوک میں... ہلکا ناشتہ

چکن بانز

آجندہ

چکن تیر: 500 گرام	پیاز (باریک کٹا ہوا): 1 عدد
بریلے سلاکس: 2 عدد	میدہ: 1 کپ
لال مرچ: 1 چائے کاج	اٹھارے کی زردی: 3 عدد
اورنج جوس: 2 کھانے کے چمچے	موزرلا چیز: 1/2 کپ
دوسرے سلاکس: 2 چائے کے	مالونیز: 1/2 کپ
چمچے	مسٹر ڈیٹ: 1/2 کپ
نمک: حسب ذائقہ	بریلے گرم: حسب ضرورت
کالی مرچ: 1 چائے کاج	تل: حسب ضرورت

ترکیب

بریلے کے سلاکس ایک باؤل میں ڈالیں اور ان کو تھوڑے سے پانی میں بھگو دیں کہ پیڑم ہو جائیں۔ پھر سلاکس میں سے پانی نچڑ کے نکال دیں۔ سلاکس الگ باؤل میں رنگیں اور ان میں چکن تیر تھوڑا تھوڑا ڈال کے کس کرتے جائیں۔ اب اسی میں لال مرچ، دوسرے سلاکس، اورنج جوس، نمک، پسی کالی مرچ اور پیاز ڈال کے اچھی طرح کس کر لیں۔ پھر اٹھارے کی زردی شامل کریں، کس کر کے میڈہ ڈالیں۔ اب ہاتھ پر پچتا گول کباب بنائے اس پر چیز کا ایک گولڈا رکھیں اور اسے بال کی شکل دے دیں۔ بریلے گرم لگے کے پٹی آج پر ڈسپ فرائی کر لیں۔ مالونیز اور مسٹر ڈیٹ کو کس کر کے اس میں پارسلے گاٹ کے ڈال دیں اور چکن بانز کے ساتھ سرو کریں۔

چکن کباب

آجندہ

مرچی کا ہڈی کے بغیر گوشت لمبائی	سفید بریلے پاؤڈر: 1/2 چائے کاج
میں کٹا ہوا: 1"x3"	نمک دھنیا پاؤڈر: 1/2 چائے کا
ہرا دھنیا باریک کٹا ہوا	چمچ
2 کھانے کے چمچے	کری پاؤڈر: 1 کھانے کاج
اورک پسی ہوئی: 2 چائے کے	دہی: 1 کپ
چمچ	

ترکیب

مرچی کے سینے کے گوشت سے لمبی لمبی سڑیں کاٹ کر پیالے میں ڈالیں۔ دہی میں تمام مصالحے ملا کر گوشت پر ڈالیں اور اچھی طرح ملا کر ڈھانپ کے دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ گوشت کو مصالحے سے نکال کر انگلیس پر ڈگ ڈیک (zigzag) کرتے ہوئے پرو دیں۔ (انگلیس کو پہلے کھنڈ بھر کے لئے پانی میں بھگو دیں)۔ grill پر ان کو پکائیں، اگر گرل نہ ہو تو فرائی چین میں تھوڑا سا تیل گرم کر کے چاروں طرف سے جل لیں۔ سلاڈ کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ:

انگلیس پر لگا کر فریز بھی کر سکتے ہیں۔ ضرورت ہو تو ریم ٹیپر بچر پر رکھ کر گرم کریں اور بھرتل لیں۔



پاور چھانہ کے پکوان





تذکیب

چکن کوئک، کان مرغ اور پی کا کر توڑے جھنڈے
لے رکھ دیں۔ تیل و گرم کر کے ثابت گرم مصالحہ
والیں۔ پھر اس میں پیاز بھی ڈال کر بھوسیں۔ گلابی
ہونے پر چکن ڈالیں۔ جب چکن آدھی گل جائے تو
اس میں لہسن، اورک، ثابت لال مرغ یعنی اور کچی
ہوئی اور زیرہ ڈال کر دھکن بند کر دیں۔ جب چکن
کھل گل جائے تو بھون لیں اور ہر ادھیا اور لہسن
سے گارش کریں۔

اجزاء

سفید (بھون کر کوٹ میں) 1 کچی	پس 1
کان مرغ (ٹی سوئی) 1 کھانے کچی	ن 1
ثابت گرم مصالحہ: 1 کھانے کچی	چار درمیانی (2 روکٹ لیں): 2 عدد
ہر ادھیا: حسب ضرورت	لہسن (سلاکس کریں): 8 سے 10 جوڑے
لیمون: حسب ضرورت	س۔ 1 پیسٹ (2 کچی کاکڑا)
تیل 2 لایون	ثابت مال مرغ (بھون کر کوٹ لیں): 10 سے
تمک: حسب ذائقہ	12 عدد



ترکیب

سب سے پہلے ایک باس میں ایک کال میں چرس
میں چینی شامل کر کے پیچھے سے چائیں چرس میں
اور کھجور شامل کر لیں۔
بیک پیسے میں پیسے تھوڑی سی کریم میں چرس
ن میں کس فروٹ میں چرس کریم کی تہہ گامیں سی

اجزاء

چندوں -
تین ہرا کھو
تھک حسب وقت
ہی سوئی مرچیں ۱/۲ کھج
پورچونڈ ۱ عدد بڑی
ہی مرچیں 3-4 عدد کی بون
بیکنگ سوز ۱/۲ کھج
اس سب کو اچھی طرح گھولیں

ہی رطل
تین ہرا کھو
تھک حسب وقت
ہی سوئی مرچیں ۱/۲ کھج
پورچونڈ ۱ عدد بڑی
ہی مرچیں 3-4 عدد کی بون
بیکنگ سوز ۱/۲ کھج
اس سب کو اچھی طرح گھولیں

ہر مصلہ کے تک



ترکیب

دہی میں تمام مرقی کو کالی مریج کا کر رکھ دیں۔ چوبند،
دھیا، ہری مرچیں، لہسن اور کب کا پیسٹ، لیوں،
سرکہ تمام کو گراؤں میں پیسٹ بنائیں۔ سب ایک لٹری
پانی میں تیل گرم کریں اور اس میں مرقی کو فرائی
کریں۔ تمام ہر مصلہ اس میں ڈال دیں۔ اور
15 منٹ کے لئے دم کریں۔ ڈش تیار ہے۔

اجزاء

لیوں بڑے: 2 عدد
سفید سرکہ: 1 کائے کاج
کالی مریج بھی ہوگی: 1 کائے کاج
دہی: 1/2 پاؤ
نمک: حسب ذائقہ
ہری مریج: 6-8

نارنگی: 1/2 کلو
دہی: 1 کلو
لہسن پیسٹ: 1 کائے کاج
چوبند: 1 کلو
سب: 1 کلو
نارنگی پیسٹ: 1 کائے کاج

بینگر اور آلو مٹر کی سبزی

NOVA



ترکیب

تیل میں تیل اٹیں اور پھانسی چڑھا کر اس میں
 حبیب سے اس میں تمام مصالحے اور تیل کی اس میں
 جو میں خوب جھونکا میں تو علی آجی پر ہماریں۔

اجزاء

- | | |
|------------------------|-----------|
| بھنڈ ہر ایک ہائی | تیل 1 کلو |
| لہسن 2 یا 3 کلو | 2۔ لہسن |
| بڑا اٹھیا ہر ایک چھوٹے | 1 کلو |
| تھکی تیل حسب ذروت | 1 کلو |
| نمک حسب ذروت | 1 کلو |



ت ترکیب

اجزاء

سب سے پہلے چھلنے کے ٹکڑوں میں اس آبی بونی
مرچیں مکہ اور 4 کچھ بھلی مصباح اس 2 3 کھینے
آپسے رکھیں۔ چھ آبی میں چھل اور بون ڈالیں
اور پھر ڈال کر گوند بونے تک فرنی کریں چھ ریزہ
ڈالیں نماز و رسن اور ڈال کر خوب چھلے اس کے
جھڑا چھل بونی بھلی ڈال کر 10 منٹ تک تھوڑی چھ

دلی 1 پا
آبی بونی صرف 1 کچھ
چھل مصباح 4 کچھ
تیل 3-4 کچھ
سکھی بونی چھلے کارشاپے
جون 1 کچھ
ریزہ 1 کچھ

کلی 1 کچھ
چھل 1 کچھ
3-4 کچھ
سک 3-4 کچھ
مرچ 1 کچھ
چھل 1 کچھ
ریزہ 1 کچھ

شیراز امیر



آجڑا

کھانہ (شیراز)

دو کھانے

کھانہ: 3 کھانے کے کچے

لٹا (پاکوانہ کھانہ): 3 سے 4 کھانے

کھانہ: 1 سے کھانے

کھانہ: 1 سے کھانے

کھانہ: 2 کھانے

کھانہ: 3 سے 4 کھانے

دراستی: 2 کھانے

تیز پات: 2 کھانے

لوگ: 3 سے 4 کھانے

ہری مرچیں: 4 سے 5 کھانے

نک حب دلت

تیل: 1/2 آپ

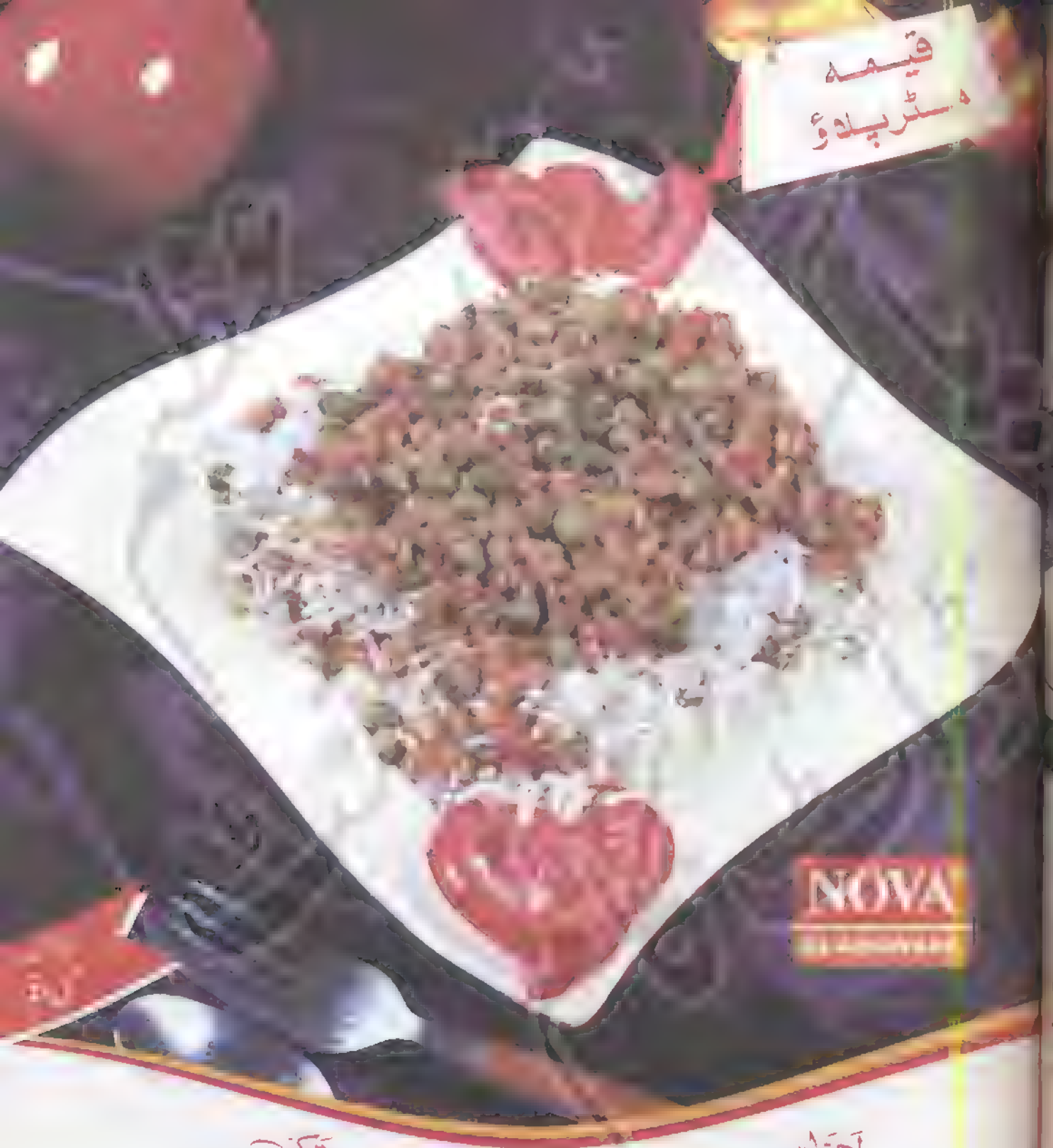
جائیکل، چوڑی پاؤ (خوشبو سے) 1 چٹکی

ترکیب

تیل میں یک پیار گلابی کر کے تیز پات، چھوٹی
الونگی، سوگ، درستی، بڑی الونگی، اورک، بہن
چیت الٹیں پھر اس میں گوشت ڈالیں۔ گوشت کا
پانی خشک کرنے کے بعد نم زرائی کان مرچیں آبی ہوئی
اس مرچیں اور ہلدی اس کر چھٹی طرح مکس کریں۔
پھر گوشت کے گلے کے سنے ڈیڑھ کپ پانی ڈال کر

کچ اور مائی کر دیں۔ جب گوشت گل جائے تو اس
میں ہری مرچیں، یک پیار، حوہاتی روٹی تھی، اس کر
اچھی طرح بھون میں، تیل اوپر آئے پر جائیکل
چوڑی کا پاؤ ڈال کر 1 سے 2 منٹ تک دھاریں۔

قیمہ
سٹریپلاؤ



ترکیب

سبب اور کرم مصداق پر روپوں کر قی میں وقت و
سے بھونے تھے۔ ان کر تک و قور اپنی مراں
کر پائیں۔ اور جب پاں گئے کئے قیہ ہوں تو
دہر کا دیں۔ تیر سو جائیں تو یزادیا گلاب ہا عرق
چھڑات کر تار ہیں۔

اجزاء

قیہ 1 پونہ
قحی 1/2 پونہ
اورک (ہائی سولی) 2 پونہ کا کھڑا
کرم مصداق سبب مثلاً
دھند و پودہ قور
سبب مثلاً 1 پونہ
تک سبب مثلاً

سبب مثلاً 1/2 پونہ
پاں 1/2 پونہ
پودہ 1/2 پونہ
سبب مثلاً 1/2 پونہ
سبب مثلاً 1/2 پونہ
سبب مثلاً 1/2 پونہ

مینگو و تلاقند



آجنر

1. طر

2. پ

3. پ

4. 250

5. 1

6. 1/2

7. 1

ترکیب

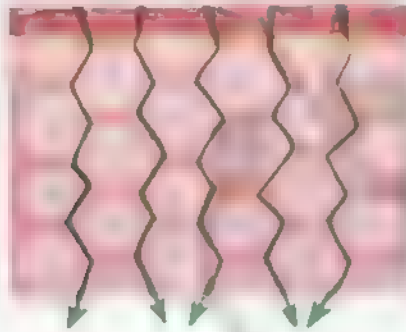
1. پیدائش میں حسب
2. دست پیدائش کے لئے
3. اس میں 100 کے
4. میں 100 کے
5. میں 100 کے
6. میں 100 کے
7. میں 100 کے
8. میں 100 کے
9. میں 100 کے
10. میں 100 کے

جلدی بیماریاں اور تنگ ملبوسات

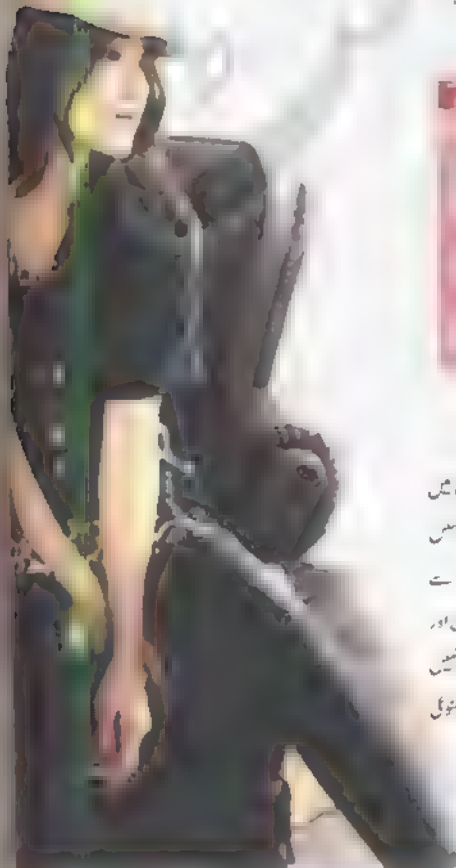
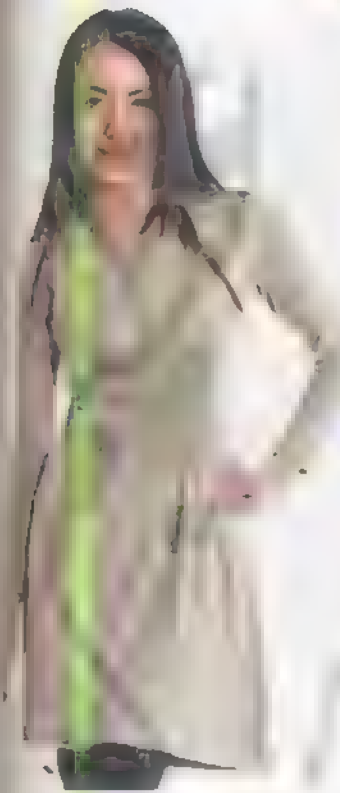
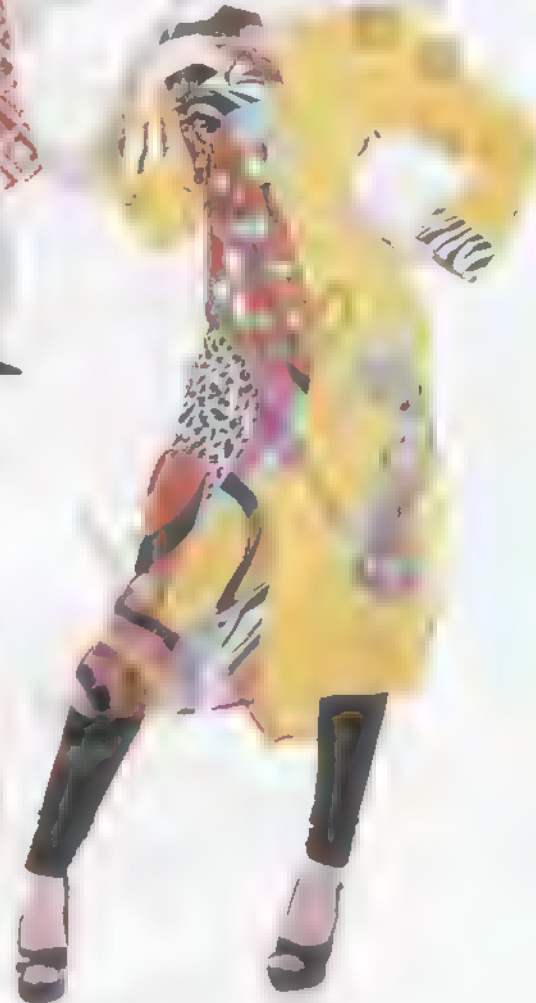
فیشن اطعمری کی تیز رفتار ترقی کی وجہ سے خواتین میں خوبصورت دیکھنے کے لئے تنگ اور تنگ والے ملبوسات کا استعمال بڑھتا جا رہا ہے تاہم میں ہمین کے مطابق تنگ ملبوسات جلدی بیماریوں کا باعث بنتے ہیں۔ تنگ ملبوسات کی وجہ سے ہوا ہماری جلد تک نہیں پہنچ سکتی، موسم گرما میں پسینے کے بعد ایسے ملبوسات کی وجہ سے جلد پر جراثیم کی پرورش کے لئے ماحول بہت سا کار ہوتا ہے اور دیرپائی سے پرورش پاتے ہیں۔ محدود ملبوسات



تکلیف کا سلسلہ سامنے آسکتا ہے۔ اگر آپ کی شرٹ کرتے بہت تنگ ہو تو آپ ریٹیکس ہو کر کھلی بیٹھ پائیں گے۔ اور سلسلہ ہی پوزیشن میں بیٹھنے سے کرکی تکلیف شروع ہو سکتی ہے۔ تنگ ملبوسات کے علاوہ تنگ زیرجامے



بھی جلدی بیماریوں اور کبیر کا سبب بن سکتے ہیں۔ یہ ملبوسات نقصان پہنچانے والی فٹوئی اس موسم میں عام ہوتی ہے جو پبلک مقامات پر چلنے پھرنے سے یا لوگوں کے ساتھ ملنے جلنے سے آپ کے ہاتھوں کے ذریعے پنوں اور جلد تک پہنچ جاتی ہے۔ یہی فٹوئی ملبوسات بیماریوں کا باعث بنتی ہے۔ سرمایوں میں بھی تنگ ملبوسات کا استعمال نقصان دہ ہوتا ہے کیونکہ ایک سوٹ کو دو یا تین دن تک استعمال کیا جاتا ہے جبکہ اپنا سرمایہ یا جرنی وغیرہ کے استعمال کے بعد ہر موسم میں بھی جراثیم یہاں آسانی سے پرورش پا سکتے ہیں۔ بہت زیادہ تنگ والے ملبوسات کی وجہ سے کرکی ہڈی میں بھی



ٹھنڈے ٹھنڈے مشروبات

جون بگ

اجزاء:

- خیرہ 1 1/2 کپ
- پائین اپل جوس: 1/2 کپ
- کٹی ہوئی برف: 1 کپ
- لیمون کا رس: 1 کمانے کے بیج
- سٹا اسٹیس 1/2 چمچ
- کاسٹر شوگر: 2 کمانے کے بیج
- کوکوٹ ملک پاؤڈر: 2 کمانے کے بیج

تک:

ٹھنڈے مشروبات، پائین اپل جوس، کٹی ہوئی برف، لیمون کا رس، سٹا اسٹیس، کاسٹر شوگر اور کوکوٹ ملک پاؤڈر ڈال کر ٹھنڈ کر لیں اور فوراً سرو کریں۔



سمرینگوچ

اجزاء:

- سمر 1 کپ
- پائین اپل جوس 1 کپ
- لیمون 1 کپ
- سٹا اسٹیس 1 کپ
- چوڑے سبزی کے لیے

تک:

پہلے سمر وچیں رکھوں میں کاٹیں۔ ایک گلاس میں سبزی کا رس ڈالیں۔ اب ٹھنڈے میں آم کے ٹکڑے، پائین اپل جوس، لیمون کا رس اور آئس کیو ڈال کر اچھی طرح میس کریں۔ دو گلاسوں میں چھ چمچ پودنے کی ڈال لیں اور میٹو جوس کو گلاسوں میں ڈال لیں۔ اب جوس کو ایک ایک پی پودنے سے گزاریں کریں۔ مزیدار سمرینگوچ تیار ہے۔



قارئین کے پیکوان

انٹاس گوشت

اجتہاد

گوشت بکرے کا: 500 گرام	ادک: 15 گرام
مرکہ: 2 چائے کے چمچے	پیاز: 2 عدد
کھن: 2 کھانے کے چمچے	شلہ مرچ (کٹ لیں): 2 عدد
سویا سوی 2 کھانے کے چمچے	لہسن پود: 1 چائے کا چمچ
براؤن شوگر: 1 کھانے کا چمچ	پاپا ہٹا ریل: 10 گرام
انٹاس: 170 گرام	نمک: حسب ضرورت
کارن ٹلاور: 50 گرام	دکی مرچ بھی ہوگی: 1 چائے کا چمچ

ترکیب

سب سے پہلے گوشت کو ابال کر الگ رکھ دیں، ایک پتلی میں بھی یا پتل ڈال کر گرم کریں، پیاز پارکھا لگات کر ہلکا سا بھونیں، پیاز نرم ہو جائے تو اس میں ادک، لہسن شامل کر دیں، ادک، لہسن کی بے ساختہ ہو جائے تو اس میں ابلتا ہوا گوشت ڈال دیں۔ ساتھ میں تھوڑا سا پانی ڈال کر دکی مرچ، نمک، کھوپڑا، انٹاس، براؤن شوگر، شلہ مرچ اور مرکہ شامل کر کے پانچ منٹ تک پکائیے، کارن ٹلاور تھوڑے سے پانی میں گھول کر گوشت میں ڈال دیں، اس سے شور بہ گاڑھا ہو جائے گا۔ مزید ارا انٹاس گوشت تیار ہے۔

پالک پنیر کے کوفتے ٹماٹر گریوی میں

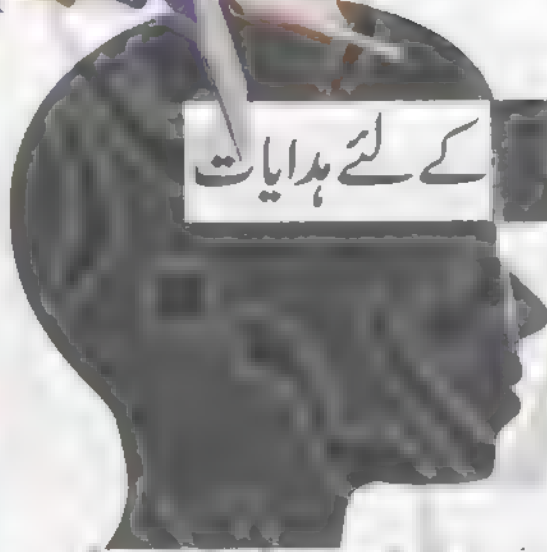
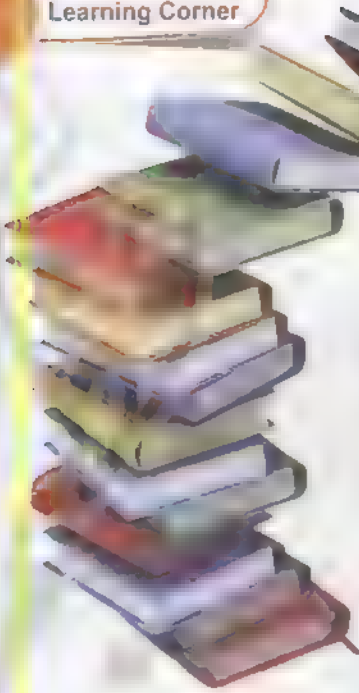
اجتہاد

پالک: 600 گرام	ٹماٹر پوری: 2
نمک: 8	شکر: 3 کھانے کے چمچے
نمک: حسب ذیل	فریش کریم: 1
مری مرچ: 4 عدد	ہاضمہ خانا: 2 کھانے کے چمچے
کارن ٹلاور: 3 کھانے کے چمچے	کونک ٹماٹر: 1 کھانے کے چمچے
پنیر: 150 گرام	سین کا پیسٹ: 1 کھانے کے چمچے
کھن: 3 کھانے کے چمچے	برن مری پاؤڈر: 1 کھانے کے چمچے
ٹماٹر گرم مصالحہ: (6 نمک، 4 چھوٹی الائچی اور تھوڑی سی)	قصور مری: 2 کھانے کے چمچے
ادک پیسٹ: 1 کھانے کا چمچ	نمک: حسب ذیل
	گرم مصالحہ پاؤڈر: 1 کھانے کے چمچے

ترکیب

پالک کو بھی طرین اجڑا کر پانی میں مائیں۔ اور صفائی پانی میں اس کو بخوبی دھو پانی تھامیں۔ پالک اور کھن مری مرچوں کو بھی طرین چھپ کر اس میں نمک، پنیر یا ہوا سن اور کارن ٹلاور بھی طرین مائیں۔ اور اس میز سے بے بار دھوئے برابر سے کریم بیکر کو دھو کر اس کے اس میں نمک مائیں، ارا بھی طرین موندھنے کے بعد بار دھو کر دھو کر مائیں۔ پالک کو ایک ایک حصے پانچ تھنیں کھن پر دھو کر اس میں بھرنی وہیں رو کر کوفتوں کی شکل دے دیں۔ مناسب گرم پتل میں ان کوفتوں کو پانچ منٹ تک تھیں۔ اور نکال کر ایک طرف رکھ لیں۔ ایک برتن میں کھن، گرم کر کے اس میں تہ مراتب گرم مصالحہ شامل کریں اور جب یہ پختہ ہو جائے تو اس میں لہسن کا پیسٹ اور باقی بری مرچیں ڈال کر دھو کر تک بھونیں۔ ٹماٹر پوری ان سر برن مری پاؤڈر گرم مصالحہ پاؤڈر اور نمک بھی شامل کریں اور ایک پپ پان ڈال کر پختہ دیں۔ ابال آنے پر آج بلی کر کے اس میں نمک پکائیں اور پھر شکر، قصوری تھن اور فریش کریم کی آمیزش کے بعد اس گریوی کے واپس دھوئے ارا میں سے دھوئے رکھ دیں۔ ٹماٹر پورینہ پکائیں۔ کھن کو کوفتے ٹماٹر جانیں گے۔





مطالعہ کے لئے ہدایات

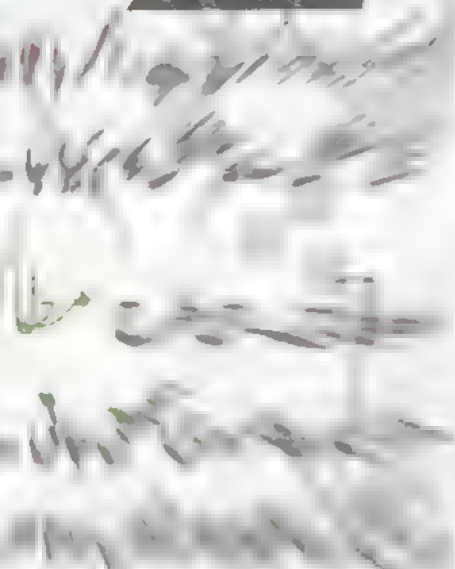


کی بھی کام میں آجہاں پر مشتمل مری مت اہم ۱۰۰

باقاعدہ اور متانت سے۔ اور ہنی محنت سے مطالعہ عامیہ کتابوں
رہا میں اور سہل و سوجھ میں ۱۰۰ عامیہ کتابوں اور متانت سے
مرن بہت کم ہنی جان سے بیکار مطالعہ میں ۱۰۰ عامیہ کتابوں سے
مطالعہ میں ۱۰۰ عامیہ کتابوں سے مطالعہ میں ۱۰۰ عامیہ کتابوں سے
۱۰۰ عامیہ کتابوں سے مطالعہ میں ۱۰۰ عامیہ کتابوں سے

۱۰۰ عامیہ کتابوں سے مطالعہ میں ۱۰۰ عامیہ کتابوں سے
۱۰۰ عامیہ کتابوں سے مطالعہ میں ۱۰۰ عامیہ کتابوں سے
۱۰۰ عامیہ کتابوں سے مطالعہ میں ۱۰۰ عامیہ کتابوں سے
۱۰۰ عامیہ کتابوں سے مطالعہ میں ۱۰۰ عامیہ کتابوں سے

۱۰۰ عامیہ کتابوں سے مطالعہ میں ۱۰۰ عامیہ کتابوں سے
۱۰۰ عامیہ کتابوں سے مطالعہ میں ۱۰۰ عامیہ کتابوں سے
۱۰۰ عامیہ کتابوں سے مطالعہ میں ۱۰۰ عامیہ کتابوں سے
۱۰۰ عامیہ کتابوں سے مطالعہ میں ۱۰۰ عامیہ کتابوں سے



۱۰۰ عامیہ کتابوں سے مطالعہ میں ۱۰۰ عامیہ کتابوں سے
۱۰۰ عامیہ کتابوں سے مطالعہ میں ۱۰۰ عامیہ کتابوں سے
۱۰۰ عامیہ کتابوں سے مطالعہ میں ۱۰۰ عامیہ کتابوں سے
۱۰۰ عامیہ کتابوں سے مطالعہ میں ۱۰۰ عامیہ کتابوں سے



۱۰۰ عامیہ کتابوں سے مطالعہ میں ۱۰۰ عامیہ کتابوں سے
۱۰۰ عامیہ کتابوں سے مطالعہ میں ۱۰۰ عامیہ کتابوں سے
۱۰۰ عامیہ کتابوں سے مطالعہ میں ۱۰۰ عامیہ کتابوں سے
۱۰۰ عامیہ کتابوں سے مطالعہ میں ۱۰۰ عامیہ کتابوں سے



جینیاتی سبب۔ اس کی وجہ موروثی طور پر اس مرض کا منتقل ہونا۔
 بدف عموماً خواہش منی میں خواہش میں اس کے اپنی پیشانی کا نشانہ ہوتا ہے۔
 خود کو اس سے بڑی کامیابی سے محفوظ رکھ سکتی ہیں۔ اپنی بات کہہ سکتے ہیں۔
 مناسب علاج پر توجہ دیں کیونکہ اس کا بہترین حل ہے۔

ماہرینِ طبی امراضِ ذہنی کی درج ذیل قسمیں ہوتے ہیں۔

- ذہنی پریشانی کی وجوہات سے جب انسان کا ذہن الجھا رہے جات بات پر غور
آئے معاش کے لئے تنگ دو اور فکر مند ہی انسان کو تھکا دے تو اس کے
مصاب مضمحل کر دیتی ہے اور اسے جو خرابیاں ہوتی ہے وہاں دھڑھڑانے لگتی ہے،

اپریشن کی دوسری قسم اعظہ جنٹس ڈپریشن کا حل اس وقت ہوتا ہے جب وقتی ہاتھوں کے مادوں میں کمی آجائے جس کی وجہ سے ایسے مریض کی جسمانی



ڈپریشن کے برے اثرات سے تحفظ:

اس بات سے کسی کو انکار نہیں کہ اس دنیا میں کوئی بھی ایسا شخص نہیں جو کئی نہ کسی مسئلے سے دوچار نہ ہو سب کے سب مسائل کے کنارے دے دیے ہیں لہذا اپنے مسائل اور پریشانیوں کی اپنے کھاتے میں ہرگز نہ شریائیں۔

چاقو یہ ہے کہ ڈپریشن سے بچنے کے لئے کوئی احتیاط یا پیش بندی نہیں کی جاسکتی کیونکہ اس کا متعلق حالات سے ہے جب حالات قابو سے باہر ہو جائیں تو ڈپریشن کی بھی وقت حملہ آور ہو سکتا ہے البتہ ڈپریشن میں مبتلا ہو جانے کے بعد اگر اپنے کردار سوچ اور رویے کو مثبت اور صحت مندانہ خطوط پر استوار کیا جائے اور اپنی صحت کا خیال رکھا جائے تو اس کے برے اثرات سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

صحت مند ذہن کے لئے صحت مند جسم کا ہونا بہت ضروری ہے بچوں میں لہذا ہی سے صحت مندانہ روایات کو فروغ دینا چاہئے جو صحت مندی عمر کے بچوں کی غذا اور مناسب ورزشوں کا خیال رکھیں۔

عورتوں کو چاہئے کہ وہ کچھ وقت اپنے لئے ضرورت لائیں اور اپنی ضرورتوں کا بھی خیال رکھیں۔ بڑی خوراک کا خیال رکھیں کیونکہ صحت مند اور پر جوش عورت ہی بھرپور طریقے سے مگر جاسکتی ہے۔ انکی پہلی ورزش کی عادت آپ کو بہت سے کاؤ اور ٹکرات سے نجات دلا سکتی ہے۔ پیٹل چلنا اور بیگنا بھرتی ورزشیں ہیں اس کے علاوہ پابندی سے نماز پڑھنے، تلاوت کرنے، دوسروں کے درد درد کرنے اور دیگر نیک کام کرنے سے بھی روحانی اور فانی سکون ملتا ہے۔

ثبت سوچ اور صحت مندانہ رویے کے حامل افراد کو ڈپریشن سے محفوظ رہنے کی قطع ضرورت نہیں اگر خدا خواست یہ حملہ آور بھی ہو تو ایسی صورت میں اس سے نمٹنے بخوبی آتا ہے۔

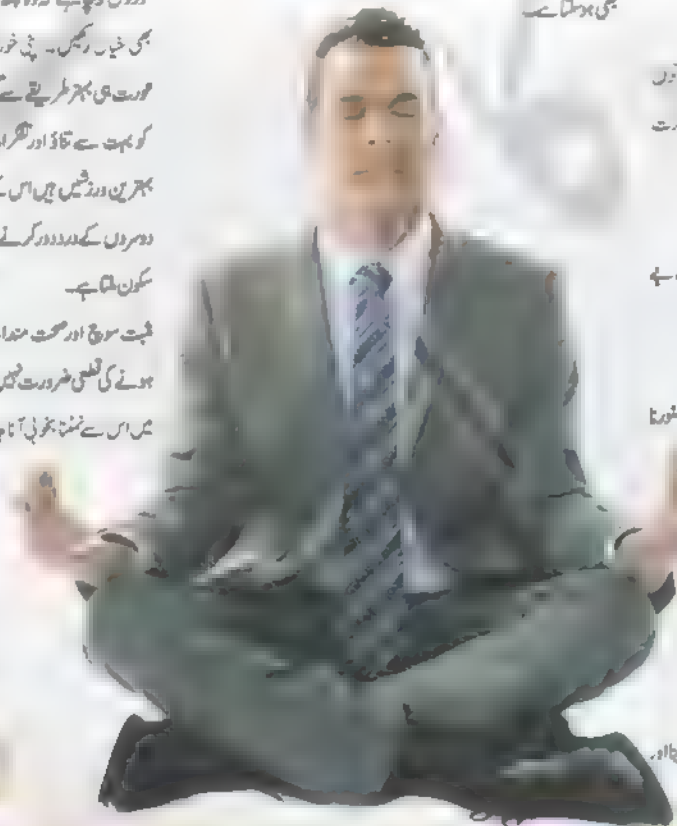
دوب کے کل چول سے بچا دوستوں اور مشہور لوگوں سے دور رہنے کی ہوشیاری اگر ابتدائی میں ان علامات کو محسوس کر لیا جائے اور ان پر توجہ دے کر وہ دل کا تھکا ہوا 90 فیصد میں اس روکھا ہو سکتے ہیں اور محسوس ہو جاتا ہے کہ یہ کسی وقت تک سے سبب نہیں ڈپریشن کے بارے میں نہیں سمجھتا اور یہ محسوس ہوتا ہے کہ اس بات کو نہیں دیکھتا اور عارضی خیال کرتے ہیں خاص طور پر جو لوگ کے معاشی مسائل کا سامنا کرتے ہیں۔

خاندانی معاونت:

بہرحال ڈپریشن کی جڑیں دیکھیں کہ ان میں سے کون سی بھی ہو سکتی ہے یہ تو فی الحال صحت مند زندگی کا باعث بنے ہیں ان کو نہ ڈپریشن کا تعلق ہے اور آپ کو توجہ دینا چاہئے کہ بہترین مدد ملتی ہے۔ اگر نہ خیر نہ شر کا کوئی ڈپریشن میں مبتلا ہو کر وہ دل کو چاہئے کہ سے بھر پور توجہ فراہم کریں اور ہر وقت اس کا خیال رکھیں ڈپریشن میں آپ کی صحت اور اچھا نیت اچھا کام ہے۔

ڈپریشن کے پیمانہ کا ہے کہ ڈپریشن یا ابتدائی و موثر ترین مدد ملتی ہو سکتی ہے وہ کہتے ہیں میں ان طریقوں سے جو صحت مند اس علاج کے لئے آتے ہیں یہی کہتا ہوں کہ آپ کو یہاں تک کہ اپنے احساسات و جذبات کو لفظوں میں ڈھالیں خاموش رہنے یا قدری انداز رکھنے کے بجائے اسے باہر نکالنا ہی اس کا آسان اور بہترین حل ہے۔

ڈپریشن میں مبتلا مریضوں کو چاہئے کہ کم از کم کسی ایک فرد کو اپنی محسوسات سے ضرور آگاہ کریں ہر شخص کا کوئی نہ کوئی ایسا دوست اور راز دار ضرور ہوتا ہے جس سے آپ اپنا مسئلہ کل کر واضح طور پر بیان کر سکتے اور وہ دوست کوئی بھی ہو سکتا ہے۔



دن کے پریشان کن حالات
رات کو صحت مند محسوس نہیں کرتے ہیں۔

موتی کی بات
دل کی بات

ان حالات سے باعث پیدا ہونے والے ڈپریشن کا نام عموماً ریوڑا ہے۔ یہ ڈپریشن کے سبب پیدا ہوتا ہے جو کہ جانتا ہے کہ اس کا انحصار اس شخص کی عمر، رات کو صحت مند محسوس نہیں کرتے ہیں۔ یہ حالات صرف ہماری بات ہے۔ یہ حالات نقصان دہ نہیں ہوتے اور ہم ڈپریشن سے بچ سکتے ہیں۔

رات کو صحت مند محسوس نہیں کرتے ہیں۔ یہ حالات صرف ہماری بات ہے۔ یہ حالات نقصان دہ نہیں ہوتے اور ہم ڈپریشن سے بچ سکتے ہیں۔

رات کو صحت مند محسوس نہیں کرتے ہیں۔ یہ حالات صرف ہماری بات ہے۔ یہ حالات نقصان دہ نہیں ہوتے اور ہم ڈپریشن سے بچ سکتے ہیں۔

ڈپریشن کی علامات!

رات کو صحت مند محسوس نہیں کرتے ہیں۔ یہ حالات صرف ہماری بات ہے۔ یہ حالات نقصان دہ نہیں ہوتے اور ہم ڈپریشن سے بچ سکتے ہیں۔

رات کو صحت مند محسوس نہیں کرتے ہیں۔ یہ حالات صرف ہماری بات ہے۔ یہ حالات نقصان دہ نہیں ہوتے اور ہم ڈپریشن سے بچ سکتے ہیں۔

رات کو صحت مند محسوس نہیں کرتے ہیں۔ یہ حالات صرف ہماری بات ہے۔ یہ حالات نقصان دہ نہیں ہوتے اور ہم ڈپریشن سے بچ سکتے ہیں۔

رات کو صحت مند محسوس نہیں کرتے ہیں۔ یہ حالات صرف ہماری بات ہے۔ یہ حالات نقصان دہ نہیں ہوتے اور ہم ڈپریشن سے بچ سکتے ہیں۔

رات کو صحت مند محسوس نہیں کرتے ہیں۔ یہ حالات صرف ہماری بات ہے۔ یہ حالات نقصان دہ نہیں ہوتے اور ہم ڈپریشن سے بچ سکتے ہیں۔

رات کو صحت مند محسوس نہیں کرتے ہیں۔ یہ حالات صرف ہماری بات ہے۔ یہ حالات نقصان دہ نہیں ہوتے اور ہم ڈپریشن سے بچ سکتے ہیں۔

رات کو صحت مند محسوس نہیں کرتے ہیں۔ یہ حالات صرف ہماری بات ہے۔ یہ حالات نقصان دہ نہیں ہوتے اور ہم ڈپریشن سے بچ سکتے ہیں۔

رات کو صحت مند محسوس نہیں کرتے ہیں۔ یہ حالات صرف ہماری بات ہے۔ یہ حالات نقصان دہ نہیں ہوتے اور ہم ڈپریشن سے بچ سکتے ہیں۔

رات کو صحت مند محسوس نہیں کرتے ہیں۔ یہ حالات صرف ہماری بات ہے۔ یہ حالات نقصان دہ نہیں ہوتے اور ہم ڈپریشن سے بچ سکتے ہیں۔

رات کو صحت مند محسوس نہیں کرتے ہیں۔ یہ حالات صرف ہماری بات ہے۔ یہ حالات نقصان دہ نہیں ہوتے اور ہم ڈپریشن سے بچ سکتے ہیں۔

سرڈیلاکٹ

وائر میلن سلس



سرڈیلاکٹ
وائر میلن سلس
پانی
لیمون کا رس
پاپائے گندم

پیارے دوست! میں
اپنی بات سننے پر
سچائی سے مدد کریں۔

وائر میلن ڈرنک

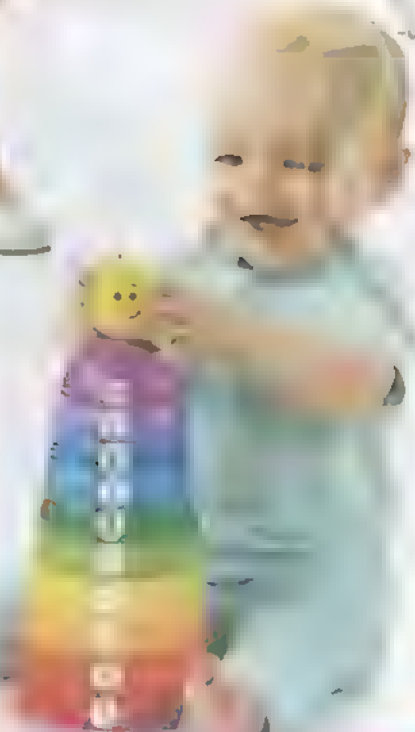
آپ:

- تھوڑا 2 کپ (تھوڑا سا)
- پانی: حسب ضرورت
- لیمون کا رس: 1 کمانے کا گچ
- پاپائے گندم: 1 پائے کا گچ
- پین: حسب ضرورت
- پاپائے گندم: حسب ضرورت
- پاپائے گندم: 1 پائے کا گچ
- کڑھن: 1 پائے کا گچ

پاپائے گندم

میں نے اس کے ساتھ ساتھ پانی کے ساتھ ساتھ
چائے کی چٹائی میں نکال کر چھان لیں اور لیون کا رس لال سرپ
اور پین شامل کریں۔
اس میں پاپائے گندم کے پتے اور پاپائے گندم کے پتے
میں غنہ 1 پائے کا گچ رکھیں۔
پاپائے گندم کے پتے رکھیں۔



[illegible]

رہا جس کو ہمیشہ بلکہ نگاہوں اور ذہنی احوال اور سوتی لباسات
بے مقصد بن گئی۔ یہ لباس میں بچے کے قدر خوش اور مطمئن
ہیں اور اصل بچے ظہری طور پر ریلیکس رہتے ہیں اور جو چیز انہیں
دہنے میں مدد دیتی ہے وہ اسے قبول کرتے ہیں اور جو بچے اس کا
تجاہ کرتے وہ دیکھ کر ہوجاتے ہیں بقدر اچھٹ کرکری میں میں سوتی
بے مقصد بن گئی تاکہ وہ کرکری کی شدت اور کرکری اور انہیں سے محفوظ رہیں اس
بچہ آرام محسوس کریں گے اور وہ خوش و خرم، مطمئن اور مسرور دکھائی

١٠٠

میں نے اپنے دل میں سوچا کہ میں تو اب بھی پیار سے تھکتا ہوں۔
میں نے سوچا کہ میں اب بھی پیار سے تھکتا ہوں۔
میں نے سوچا کہ میں اب بھی پیار سے تھکتا ہوں۔
میں نے سوچا کہ میں اب بھی پیار سے تھکتا ہوں۔

[illegible]

جس نے اسے دیکھا وہ اس کی طرف سے ہنس رہی تھی۔
 اس نے کہا کہ یہ تو بڑی بات ہے کہ اگر بچے کی
 باتیں سن کر اس کی طرف سے ہنس نہ آئے تو وہ بڑا
 بڑا آدمی ہے۔
 اس نے کہا کہ یہ تو بڑا آدمی ہے کہ اگر بچے کی
 باتیں سن کر اس کی طرف سے ہنس نہ آئے تو وہ بڑا
 بڑا آدمی ہے۔
 اس نے کہا کہ یہ تو بڑا آدمی ہے کہ اگر بچے کی
 باتیں سن کر اس کی طرف سے ہنس نہ آئے تو وہ بڑا
 بڑا آدمی ہے۔

اگرچہ ہزاروں سیر کے پاس جب ہال چھوئے کرنا دے جاتے ہیں تو بہت روئے جاتے ہیں۔ ہال کے کواٹے ہوئے رونے کی وجہ کچھ سمجھ میں نہیں آتی۔

کرنا دے کر داتے وقت کی چنگا پٹ کا حکار نہیں ہوتا چاہئے کیونکہ گرمیوں میں ہال نہ چھایاں ہوتی ہیں اور اگر شروع چھینوں میں ہی منڈ کر والی جائے تو راتے جاتے اچھے خاصہ ہال آگ جاتے ہیں اس طرح اسکول راتے کے بعد کو ان کے دوستوں کو بھی چھ نہیں چلے گا کہ انہوں نے ہال راتے جو شاید ۱۰۰ یہ بھی کہ چھینوں میں تم نے کونسا تیل یا شہید میں یہ خوراک راتے چھلکار سیاہ صحت مند ہو گئے ہیں تو مجھ پر تینا بچے بچے کی فیلڈ کے اس سوال پر مسکراتے ہوئے یہ ضرور سوچیں گے کہ ہال اگر کئی سال چھائی کیا۔ ہال اتروانے کے بعد بچے خود کو ہلا محسوس کرتے ہیں انہیں خشک کا احساس ہوتا ہے اور وہ پرسکون راتے ہیں ان دن میں گرمی راتے بھی کم ہی نکلتے ہیں ہال اتروے ہوئے ہوئے تو سر میں ہالوں کے مارج کے لئے پاؤڈر رسانی سے لگایا جاسکتا ہے۔ گرمیوں میں ہال کے ہال اتروانے کے فائدے ہی فائدے ہیں۔

سکسلاد صحت کی ضامن

کچمر سلاد

آہستہ

پیاز 1 عدد

سار 1 عدد

مولی: 1 عدد

سفید سرخ مرچ: 1 عدد

کھیرا: 1 عدد

بڑھتیا (باریک کٹا ہوا): 1 کھانے کا چم

ٹھک اور کالی مرچ: حسب ذائقہ

لیوں: 1 عدد

ترکیب

یہ ساری اشیاء چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ دیں اور ایک خوش نمایاں
سلے کر یہ ساری چیزیں اس میں ملا دیں۔ اب اس میں ٹھک اور کالی مرچ
چھڑک دیں۔ لیوں کا رس ملا دیں اور آپس میں ابھی طرح مل کر کے
کھائیں۔

مکس سلاد

آہستہ

پیاز 1 عدد

سرخ گاجر: 2 عدد

سفید مولی: 1 عدد

سلاد کے پتے: 1 مٹھی

نماز: 2 عدد

چھندر: 1 عدد

کھیرا: 1 عدد

بری سرخ: 2 عدد

اٹھ: 2 عدد

پادینٹ: چھ پتے

لیوں: 2 عدد

کھیلے: 2 عدد

ترکیب

ایک خوبصورت سی سلاد کی پلیٹ لیں اور پہلے اس میں سلاد کے تازہ پتے
بھاویں۔ اب اس کے اندر ایک دائرے میں پیاز کے رنگ بھاویں۔ پھر
دوسرے دائرے میں نماز کے گول قلم بھاویں۔ کھیرا لہا لہا کاٹ کر
بھاویں، لیوں کے چار چار ٹکڑے کر کے کناروں پر بھاویں۔ سرخ
گاجر پیسل کر لہا لہا کے رخ میں کاٹ دیں۔ اٹھ اُبال کر اس کے
ٹکڑے کاٹ کر بھاویں۔ لیوں کے گول قلم پلیٹ کے آخر میں بھاویں۔
چھندر بھی چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر بھاویں۔ اور مکس درملی
کالی مرچ چھڑک دیں۔ یہ پلیٹ دیکھنے میں بھی خوب صورت لگے گی اور
ہر قسم کا ذائقہ بھی آپ کو ملے گا۔



چمکی جلد کا علاج

☆ لیموں سے مساج

چہرے پر آپ بالائی نگاہیں نہ کی کوئی کریم لگائیں۔ لیموں دھوسوں میں کاٹ لیں ایک حصہ چہرہ پر آٹھ گلی سے لیں۔ دوسرے نصف کا عرق نکال کر آدھے گلاس پانی میں ملا کر پی لیں۔ اس سے آپ کارنگ بھی گورا ہو جائے گا اور جلد کی پختائی بھی کم ہو جائے گی۔ یہ عمل روزانہ چھ سے آٹھ ہفتوں تک کریں۔ اس کے فوائد آپ خود محسوس کریں گی۔

☆ شہد کا پیٹ

ایک چمچ شہد، آدھا چمچ بیکس، دوسرا چہرے پر لگا میں، پندرہ تیس منٹ کے بعد چہرے کو صاف پانی سے دھو لیں، شہد اور لیموں کے حاصر جلد کی پختائی کو اچھی طرح سے نکال دیتے ہیں۔ ان میں پائے جانے والے عناصر سوڈیم، پوٹاشیم، مشرب، ایسڈ، فاسفورک ایسڈ، سکروز، گلوکوز، فرکٹو وائیڈ پینٹینڈ، وائیڈ کی سرکائی وائیڈ سے مشرب دیتے ہیں۔

☆ تھنی کے پتے

☆ تھنی کے تازہ چوں کا پیٹ دو چھ، عرق گلاب ایک چمچ ان کو ملا کر چہرے پر لگا لیں، دس پندرہ منٹ کے بعد چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھو ڈالیں۔ تھنی کا یہ پیٹ اچھی قسم کا پلچ ہے، یہ جلد کی گہرائی تک جا کر صفائی کرتا ہے، یہ پیٹ مردہ خلیوں کو اچھی طرح سے صاف کرتا ہے اور چمکنے والوں کے سرگرم اثرات کو کم کرتا ہے، عرق گلاب اسکن ٹانک ہے اس پیٹ کو روزانہ استعمال کرنے سے جلد کی پختائی کم ہو جاتی ہے۔

☆ پوپ کارن

☆ دو می پوپ کارن (کئی ہوئی کئی) آدھا کپ دودھ میں پندرہ منٹ تک بھوننے کے لئے رکھ دیں، اس کے بعد اچھی طرح سے میل کر خست حے کو نکال دیں، اب پیٹ کو چہرے اور گلے پر لگائیں، پندرہ منٹ کے بعد چہرے اور گلے کو پانی سے صاف کریں، پوپ کارن مردہ خلیوں کو اچھی طرح سے نکال دیتے ہیں اور جلد کی پختائی کو بھی ختم کرتے ہیں، دودھ کی کھنڈک خاصیت جلد کو گہرائی تک جا کر صاف کرتی ہے اور جلد کو تھنایت فراہم کرتی ہے، اس لئے کہ ہفتہ میں دو بار کرنے سے جلد کی پختائی کم ہو جاتی ہے۔

چمکی جلد پر بہت مشکل سے کوئی ٹاؤنریشن لگتا ہے۔ چمکی جلد کو نارمل کرنے کے لئے آپ تھنی سے چہرے کو دھوئیں اور اگر ممکن ہو تو تھنی کے فوراً بعد غسل کر دلائیں اور سات کو سونے سے پہلے کھنڈک کے چہرے کو صاف کر کے سونیں اور باہر نکلنے سے پہلے سن بلاک لگا کر جائیداد اور چہرے کو گرد و غبار سے محفوظ رکھیں تاکہ بلیک ہیڈ نہ ہوں۔

☆ ایشن مت لگائیں

آٹلی اسکن کے لئے ایشن ٹھیک نہیں ہوتا اگر آپ ایشن کا استعمال کریں اور ایک ہفتے میں اسکن میں کوئی مسئلہ ہو تو پھر ایشن استعمال نہ کریں، ہو سکتا ہے یہ آپ کی اسکن کو اور زیادہ خراب کر دے۔

☆ آئل فری صابن

آپ کی جلد چمکی ہے تو چمکی اشیاء سے پرہیز کریں۔ آئل فری فیس واش استعمال کریں اور ہفتے میں ایک بار ملٹائی مٹی کا ماسک لگائیں اور 20 منٹ بعد چہرہ دھو لیں۔ گرمیوں میں روغن کو دواور تھن لگانا مناسب نہیں ہے۔ چمکی جلد والوں کے لئے شائن کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ چمکی جلد قدرتی طور پر بہت چمکدار ہوتی ہے۔

☆ قبض سے بچیں

اگر مسلسل قبض رہے تو چمکی جلد ہو جاتی ہے۔ قبض نہ ہونے دیں۔ اپنی غذا میں سیب ضرور شامل کریں۔ سیب کھانے کا بہترین وقت صبح ناشتے سے قبل ہے۔

کھانے کی جان راستہ

ہرے مصالحے کا راستہ

اجزاء:

دہی: ½ کلو	لہسن: 6 عدد
ہرا دھنیا، پودینہ: 1 گڈی	نمک: حسب ذائقہ
ہری مرچیں: 6 عدد	سفید زیرہ (بھٹا ہوا): 2 چائے
کری پتے: 8 پتے	کے بجے
کوکٹ پاؤڈر: 2 کھانے کے	عطر: ½ چائے کا چمچ
بجے	

تذکیہ:

تمام اجزاء کو اچھی طرح چوس لیں۔ پھینکی ہوئی دہی میں ہرے مصالحے کی پٹنی ڈال کر کس کر لیں۔ ہرے مصالحے کا ڈانڈہ دار راستہ تیار ہے۔

آلو کا راستہ

اجزاء:

آلو: 1 پاء	دودھ: ½ کپ
نمک: حسب ذائقہ	پیاز: 1 عدد
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا): 3 کھانے کے	کٹی ہوئی لال مرچ: حسب ذائقہ
بجے	ہری مرچیں: 3 عدد
دہی: 1 پاء	گرم مصالحے پاؤڈر: 1 چائے
چائے مصالحے: ½ چائے کا چمچ	فریش کریم: ½ کپ

تذکیہ:

آلوؤں کو نمک ڈال کر بال لیں۔ پھیل کر چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کاٹ میں۔ اسی میں کریم، دودھ، پیاز، لال مرچ، ہرا دھنیا، ہری مرچیں، گرم مصالحے، چائے مصالحے ملا دیں۔ ٹوکے ٹکڑے بھی ڈال کر ملا لیں۔ خوبصورت سے پاؤں میں ڈال کر ہرا دھنیا چھڑک کر رکھیں۔

باورچ خانہ آپ کے ہاتھوں میں

چکن اسٹیکٹی اسپائی میگو کے ساتھ



اجزاء

پارسل: ۱/۲ کپ	اسٹیکٹی: ۱/۲ کپ
مید: ۱/۲ کپ	چکن بریسٹ: 2 عدد
کئی کالی مرچ: 1 چائے کاج	آم: 1 عدد
نہی کالی مرچ: 1 چائے کاج	لال شملہ مرچ: 1 عدد
دو بیڑوس: 2 کھانے کے کج	ہری مرچ: 4 عدد (ہریک کئی ہوئی)
تیل: 6 صائے کج	سن کے جوئے: 3 عدد
ٹمک: حسب ذائقہ	سوگی لال مرچ: 5 سے 6 عدد

اچاری آلو

اجزاء

آلو (کٹے ہوئے): 2 پیالی	کچی: 1 کھانے کاج
پیاز (پارک کٹ لیں): ۱/۲ پیالی	ٹمک: ۱/۲ چائے کاج
ہری مرچیں: 4 عدد	سوف: ۱/۲ چائے کاج
ہرا دھیا (چپ کر لیں): ۱/۲ گڈی	بھنی دانت: ۱/۲ چائے کاج
چائے مصالحہ: 1 کھانے کاج	کدوئی: ۱/۲ چائے کاج
پنہاواہن: ۱/۲ کھانے کاج	کئی ہوئی لال مرچ: ۱/۲ چائے کاج
نہی ہوئی اورک: ۱/۲ کھانے کاج	نہی ہوئی لدی: ۱/۲ چائے کاج
مرسوں کا تیل: 1 چائے کاج	

ایک برتن میں چکن، کالی مرچ، ٹمک اور ایک کھانے کاج تیل شامل کر کے میریٹ کر کے پانچ منٹ کے لئے رکھ لیں۔ اب اس میں دو بیڑوس شامل کر کے کس کر لیں۔ پھر میریٹ کیے ہوئے چکن کو ٹمک میدہ لگا لیں۔ ایک فرانگ چین میں چکن کو تیل میں فرائی کر لیں۔ اب ایک اور چین میں تیل، سوگی لال مرچ اور لہسن شامل کر کے ہلکا سا کھڑن براؤن کر لیں۔ پھر اس میں شملہ مرچ، ہری مرچ، پارسل اور آٹھ آم شامل کر کے کس کر لیں۔ اب اس میں اسٹیکٹی اور کئی کالی مرچ شامل کر لیں۔ اسٹیکٹی کو اس وقت تک فرائی کریں جب تک وہ چپ کر تیار نہ ہو جائیں۔ چکن اسٹیکٹی و اسپائی میگو روٹک کے لئے تیار ہے۔
(ار سال کردہ جزا آفتاب لاہور)



دبئی میں مرسوں کے تیل کو اچھی طرح سے گرم کر کے چلہا بند کر دیں اور اس میں کچی شامل کر دیں۔ چلہا دوبارہ جلا کر دبئی میں پیاز اور ٹمک شامل کر کے سنہری کر لیں۔ اب اس میں لہسن، اورک اور آلو شامل کر لیں اور 5 منٹ تیل کے بعد سوائے ہری مرچوں اور ہرے دھنئے کے باقی مصالحہ اس میں شامل کر دیں۔ دبئی میں اکتا پانی ڈالیں جس میں آلو لگ جائیں اور ڈمکن ڈھانک کر دبئی آج پر 10 منٹ تک پکائیں۔ مزیدار آلو ہری مرچ اور ہرے دھنئے سے ہمارے پیش کریں۔
(ار سال کردہ شاہین ضمیر لعل آباد)

آجندہ

اور گریٹ 1 کمانے کا بیج
 2 کب
 3 کمانے کا بیج
 4 کب
 5 کمانے کا بیج
 6 کب
 7 کمانے کا بیج
 8 کب
 9 کمانے کا بیج
 10 کب
 11 کمانے کا بیج
 12 کب
 13 کمانے کا بیج
 14 کب
 15 کمانے کا بیج
 16 کب
 17 کمانے کا بیج
 18 کب
 19 کمانے کا بیج
 20 کب
 21 کمانے کا بیج
 22 کب
 23 کمانے کا بیج
 24 کب
 25 کمانے کا بیج
 26 کب
 27 کمانے کا بیج
 28 کب
 29 کمانے کا بیج
 30 کب
 31 کمانے کا بیج
 32 کب
 33 کمانے کا بیج
 34 کب
 35 کمانے کا بیج
 36 کب
 37 کمانے کا بیج
 38 کب
 39 کمانے کا بیج
 40 کب
 41 کمانے کا بیج
 42 کب
 43 کمانے کا بیج
 44 کب
 45 کمانے کا بیج
 46 کب
 47 کمانے کا بیج
 48 کب
 49 کمانے کا بیج
 50 کب
 51 کمانے کا بیج
 52 کب
 53 کمانے کا بیج
 54 کب
 55 کمانے کا بیج
 56 کب
 57 کمانے کا بیج
 58 کب
 59 کمانے کا بیج
 60 کب
 61 کمانے کا بیج
 62 کب
 63 کمانے کا بیج
 64 کب
 65 کمانے کا بیج
 66 کب
 67 کمانے کا بیج
 68 کب
 69 کمانے کا بیج
 70 کب
 71 کمانے کا بیج
 72 کب
 73 کمانے کا بیج
 74 کب
 75 کمانے کا بیج
 76 کب
 77 کمانے کا بیج
 78 کب
 79 کمانے کا بیج
 80 کب
 81 کمانے کا بیج
 82 کب
 83 کمانے کا بیج
 84 کب
 85 کمانے کا بیج
 86 کب
 87 کمانے کا بیج
 88 کب
 89 کمانے کا بیج
 90 کب
 91 کمانے کا بیج
 92 کب
 93 کمانے کا بیج
 94 کب
 95 کمانے کا بیج
 96 کب
 97 کمانے کا بیج
 98 کب
 99 کمانے کا بیج
 100 کب

پاک 600 گرام
تکن: R8
تکن حسب ذیل
پری مرچ: 4 عدد
کارن فور: 3 کمانے کے چھ
بجی 150 گرام
— — —

حصہ 3 نکات پر
ثابت کرنا (6 نوٹ، 4 چھوٹی اور تیز بات)

کتاب

[illegible]

(ارسال کروں کنول شاہد، ملتان)



مونگرے گوشت

انت میں پسند کیا، ظو

250

125

2019-2020

3. یحییٰ

4/25 - 4/25

24

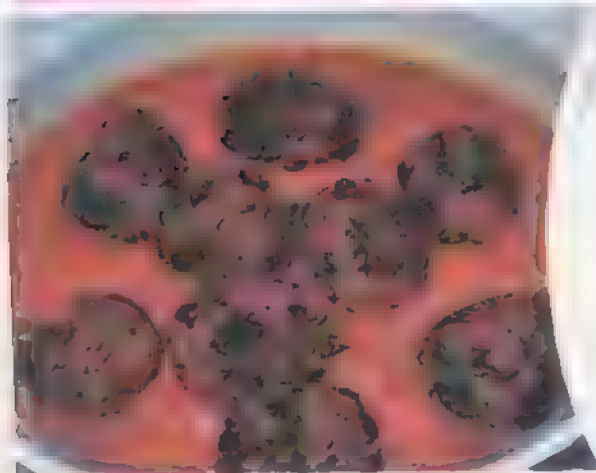
عمر بن الخطاب و عمر بن الخطاب

مجلس

0.2

نہت عاز اور پس ڈال کر اچھی طرح بھون لیں۔ جب سب مصالحوں
مذاق خوش کرتا ہے۔ جانے تو موگرے دونوں طرف سے کٹ کر دو ٹکڑے
کریں، انہیں دھونے چاہیے۔ یہاں تک کہ موگرے کا رنگ پیلا
ہو، تو پھر ان سے ہر ٹکڑے سے مطابق پانی ڈال کر دھو، بجھنے۔ چند
بے حد تازگیں، خوش فرمائیں۔

(ارسال کردہ: ارم ہاؤس، کراچی)





A full-length portrait of a woman with long, wavy brown hair, smiling at the camera. She is wearing a black lace dress with a high collar and long sleeves. She is holding a large bouquet of white flowers in front of her. The background is a plain, light-colored wall.

چٹ پٹی چٹنیاں

ٹماٹر کی چٹنی

اجزاء:

مرچیں، مارکیٹ سے 1 کلو
 نمک 1/2 چمچ
 (ہلکے مارچ کی لالہ لہجی)
 اور کچھ 1/2 چمچ
 سرسبز پتہ 1/2 چمچ
 سونگھنی 250 گرام

ترکیب:

دو سے تین گھنٹے کے بیچ مارکیٹ میں سے اور اس میں پیاز نرم ہونے
 تک دھبی پیسے۔ جب پھر سوچا جائے تو اسے اجاڑا اور بقیہ کر کے شامل
 کریں۔ دھبی پیسے پاکیے، وقت وقفہ سے بیچ چلائی دیں جب گاڑی اور
 چند اور ہوا جائے تو چوبھڑائی اور کھڑا کریں۔

املی کی چٹنی

اجزاء:

املی 1 کلو
 تیل 1/2 چمچ
 پانی 2 کلو
 مدی 1 چمچ نمک
 نمک حسب ضرورت
 دانی 1/2 چمچ نمک

ترکیب:

املی گھسیاں کالیں اور دھو کر گھسنے سے بچ کر پیرا کریں۔ پھر ان
 میں دھبی پیسے سے چھنیں۔ سب کو دھبی نمک اور نمک
 دانی، دانی اور مدی کا سٹوف بھی ملا دیں۔ سب کچل کر دھبی نمک
 مرچوں کے تیل سے دھبی اور چوبھڑائی میں کھاریں۔
 دن کھانے کے قابل چٹنی تیار ہو جائے گی۔

صوفیوں کی اور بات

ایک انڈے کی زردی لے کر اس میں ذرا سا بادام یا زیتون کا خالص تیل ملا لیں۔ اچھی طرح پیسٹ کر چہرے پر لگا لیں اور پھر اس کو روئی اور گرم پانی سے صاف کر لیں۔



پس کے حالات نے میں اپنی موجودہ حالت کو بھی بہترین حالت قرار دیا ہے۔

چکنی جلد والی خواتین کو چاہئے کہ وہ اپنے چہرے پر مٹی (مردانہ) والی مٹی) کا مسک لگائیں۔ اس کی ترکیب یہ ہے کہ مٹی کو صاف پانی میں خوب ترس کر لیں۔ بعد میں آہستہ سے چہرے پر لپک کر دیں اور صاف ہونے پر، صحت سے اس دوران ہونے سے پرہیز کریں۔ خشک اور بالکل خواتین یہ مسک بالترتیب ۱۵ روزہ درمیکوں میں لگائیں۔ تنوں بخین علی حدودی خواتین پانی کو علاوہ مٹی کا مسک عرق کا۔ میں ۱۰۰

بکھر ہوگا۔



گجراتی سویاں

جسٹس

سویاں 1 کلو
چینی 625 گرام
تخم 1/2 پاؤ
یادام حسب خواہش
پستہ حسب پسند
کھنڈہ حسب ضرورت

تہذیب

تیلے میں پانی حسب ضرورت ڈال کر چولہے پر رکھ دیں۔ ساتھ ہی جینی ڈال دیں۔ دو تین جوش آنے پر اتار لیں۔ پھر آگسل اور لالہ پانی کو کڑا لیں اور سویاں بھی ڈال دیں۔ اب ڈھکنا دسٹر خان میں لپیٹ کر اوپر رکھ دیں۔ دس منٹ کے بعد سویاں تیار رہیں۔ ہادامد ہے کہ جی ہوا ایسا لگا سکے۔

کشمیری دم آلو

سوف: 1 کمانے کا بیج
 2 چائے کے بیج
 3 پاپاوا گرم مصالحے کے بیج
 4 جینسین کے بیج
 5 جینسین کے بیج
 6 پاپاوا گرم مصالحے کے بیج
 7 جینسین کے بیج
 8 جینسین کے بیج
 9 جینسین کے بیج
 10 جینسین کے بیج

— 12 —

ملازم کو بال نہیں۔ لاش کا چھلکا رہتے دیں۔ بیاز، بیاز، بیاز۔
 ن میں کل گرم کوئیں اور اس میں اور ک بہن۔ بیاز، بیاز، بیاز۔
 ملازم، ملازم، ملازم۔ ملازم، ملازم، ملازم۔
 ملازم، ملازم، ملازم۔ ملازم، ملازم، ملازم۔
 ملازم، ملازم، ملازم۔ ملازم، ملازم، ملازم۔



راہ نمبر ایک یہ موسم سے جس میں آپ واپسی جلد و بارش کی بہت
وقت نہ پائی۔ کیونکہ دھوپ سے جلد پر کڑک شرات پڑتی ہیں۔
راہ نمبر دو آپ کی جلد کی حرکت اور آپ کے بالوں کے لئے دشمن بھی
تو ہوتے ہیں۔ ان کی سیاہی میں تھوہیر جس میں کچل گئے اس موسم
میں آپ کو کھنکھار لگایا کرتے ہیں۔

[illegible]

چار سو سال میں اور اتر چکے ہیں۔ جس سے ان کی تعلیم اور پیشہ ورانہ کاموں میں ایک چھپ چھپائی ہوئی کمی نظر آتی ہے۔ ان کی تعلیم اور پیشہ ورانہ کاموں میں ایک چھپ چھپائی ہوئی کمی نظر آتی ہے۔ ان کی تعلیم اور پیشہ ورانہ کاموں میں ایک چھپ چھپائی ہوئی کمی نظر آتی ہے۔

بلاوس کی حفاظت

گرمیوں میں اپنے باپ کی حفاظت بھی طرے کریں۔ گرمیوں میں
 بال خشک ہوتا ہے۔ تیر اور خشک بال دماغ کے نوٹنے لگتے ہیں۔ چائے کی
 ستون شہوق کو دور رہا۔ آپس اور اس کا پانی اس وقت استعمال کریں جب
 آپ باپ کو ٹیپو کر چکی ہوں۔ کیوں کہ اگر کس بھی باپ کے لئے بہت مفید
 ہے۔ ایک گ پانی میں ایک لیٹوں کا رس تھوڑا کرالوں پر لگا دیا۔ پانی میں
 شہد چند قطرہ۔ ماکر میں لگانے سے خشکی کا خاتمہ ہوگا۔

پیشکشیں

تکوں کے حساب سے روٹی سے اوپر نہ تھیں۔ اس طرح کلاب میں محفوظ
تکوں پر رہیں۔ جسے یہ آٹو سے ایک کالے گائے کے ساتھ رکھیں۔
اس سے تکوں کو محفوظ رکھیں۔ اس کے پاس ہی جلد ہی محفوظ
رہیں۔ کلاب سے محفوظ رہنے کے لئے تکوں پر ڈاؤن گئے رکھا رہا
تاکہ اس سے کلاب سے محفوظ رہیں۔ اس کے ساتھ ہی تکوں پر رہیں۔

۱۰۰

دن کے اختتام پر آپسے جوں و بھی ملنے سے صاف کریں اور جسکے
نرمیوں میں اپنا نام یاد رکھ کر چھڑک لیں۔ اگر پاؤں بہت تھکن محسوس کر رہے
ہوں تو باقی ہاتھ نرم کر پانی میں اچھے نمکے تھکے دونوں پاؤں دھر رکھیں۔
یہ آپ کے پاؤں کو بہت آرام ملے گا۔

چہرے کی جھریاں دور کرنے کا طریقہ

۱۔ منی کی ایک ٹون پیل ملے ایک چھوٹا سا دروازہ دیکھ کر میں تین پاور
اچھی طرح دیکھ کر ہم بھی گھومنا سوچا۔ وقت میری طبیعت میں طبعاً ہو گیا
صاف کرتی۔ ہم دیکھ کر اس کے دروازے پر پہلے پہلے مائل کر دیں
چراغوں کے چمکے۔ سستہ سستہ چمکے۔ پانچویں دروازے پر ہم دیکھ کر
نہیں سوچا۔ منی کے گھر میں سے منی گھر میں۔

مکرمی کا کپڑا دودھ سے تران میں دھو کر نکالیں۔ دودھ پیتے جاے گا۔ سب چمکے سوے اور دوسرے وقت بھی صبر نہ کرے۔ جس جڑہ چنوں میں نکھر آے گا۔

☆ ہمیشہ پر امید رہیے

گر امید نہیں ہے تو مدد بھی نہیں ہے۔
دائیں ہمیشہ تھا رہے۔ جس دن امید کی کرن
نہیں ہوئی تو کام کیسے چاہے گا؟



غیرت، عقارت، طرد و تفتیح وہ جذبات ہیں جن سے بے چنگی،
بے قراری اور بے حس کے جذبات اُٹھ آتے ہیں۔
مٹان کے طور پر ایک شخص دوسرے شخص کو کالی یا سے تو
دوسرا شخص بھی اس کو کالی دیتا ہے۔ تو تو میں میں
ہو جاتی ہے اور یہ بات بڑھ رہی ہے جیسا کہ میں نے
آج ہی ہے۔ کسی سے یہ خوب کہا کہ نہ مصداقت
سے شروع نہ کر نہ مت پر غور نہ کرنا

ایک جگہ میں نے لکھا ہے کہ پہلوان وہ شخص جو دوسروں کو بچھا دے،
اصل پہلوان تو وہ ہے جو لمحے کے وقت اپنے جذبات و احساسات کو قابو میں
رکھے۔ جب کوئی انسان برا کام کرتا ہے تو اس کے اثرات مرتب
نہیں ہوتے بلکہ وہ خود دوسروں کی نظر میں گر جاتا ہے۔ خود گرد و مدد
ہے کہ جس میں اگر معاف کرنے کا جذبہ ہے تو اس نے اپنی عاقبت بچھری اور
دین و دنیا میں سرخرو ہو گیا۔

☆ خبر و شکر

ہر کام میں شکر کے ساتھ انجام دیجئے۔ اگر کسی چیز سے آپ کو تکلیف و ریغ ہوا
ہے تو آپ کو چاہیے کہ مہر کریں اور اگر کسی چیز سے کوئی فائدہ ہوا تو شکر
بدا دیں کریں۔ برداشت کرنا میرا اور کسی فائدہ بخش ہو گا وہ نہ ہو گا نہ شکر
ہے۔



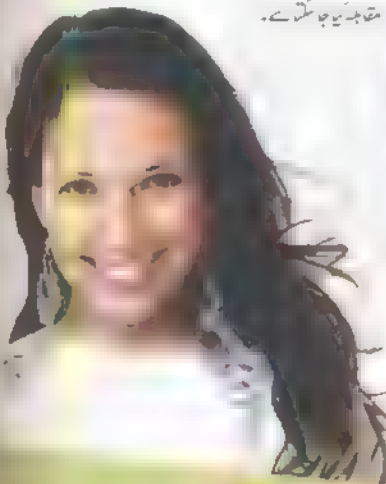
مکراتا بھی صدقہ ہے۔ انسان کو چاہیے کہ وہ ہر دم خوش و خرم رہے اور
مکراتا رہے یہ اصول بنائے خوش رہے اور خوش رہنے دے۔ زندہ رہنے
کے لئے ضروری ہے کہ ہر دم خوش رہے اور خوشی کو بھول کر مسکراتا رہے۔

☆ مستقل مزاجی

ہر کام مستقل مزاجی سے کیجئے۔ کام و محنت چھوڑیے۔ کام نہ کرنا
میں اوتار میں سے کرنا چاہیے۔ کام کو پتہ نہیں لگتا
پہچان میں۔ کوشش کیجئے کہ جس
نے پہلے اٹھایا ہے اس کو پہلے قطع کریں
پھر نیا کام شروع کریں۔



ہر چیز کی زیادتی بری ہوتی ہے۔ کوشش کریں کہ اعتدال کی راہ اختیار کریں۔
یہ نہیں کہ جب خوشیاں حاصل ہوئیں تو آپ سے ہر ہو گئے اور جب
خدا خواستہ ممکن ہوئے تو رو کر پڑنا شروع کر دیا۔ ہمیں چاہیے کہ یہاں وہی
اختیار کریں اسلام میں بھی اعتدال میں رہنے کی تائید ملی ہے۔
مندرجہ بالا تمام باتیں اگر انسان میں پیدا ہو جائیں تو دنیا و آخرت میں
اور کامیابی کی جانب گامزن ہو سکتا ہے۔ وہ انداز میں ہمیں نہیں
سے ہم با آسانی اپنا مقصد حیات حاصل کر سکتے ہیں۔ یہ وہی راہ و سفر
اصول ہیں جنہیں اپنا لیا جائے تو نئے مراحل حیات اور مشکلات
مقابلہ کیا جاسکتا ہے۔



اب کچھ میٹھا کیجئے

فروزن مینگوڈیزرٹ

حصہ:

1 1/2 پ

1 1/2 پ

تلی ہوئی 2 گانے کے

بیس 3 گانے کے

میدہ 3 گانے کے

تکیت

1۔ پائے میں پھر دھرتی میں شوروں میں پھینکیں اور گڑھا کر
شوروں میں پھینکیں ڈال کر دو بار اس کر لیں۔ پھر آم کا گودا ڈال کر
پھینکیں اور ملک پاؤں کو اس کر لیں۔ ایک پاؤں میں نکال کر فریج میں خنڈا
رکھ دیں۔

مینگو کریم ڈیزرٹ

اجزاء:

کریم: 1 پکٹ

پیس ہوئی چینی 1/2 پ

آم: 1 کلو

تکیت

کریم کو کسی برتن میں ڈال کر خوب خنڈا کر لیں۔ پھر اس کریم کو الیکٹرک بیٹر
سے اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اس طرح سے کریم خوب پھول جائے گی۔
اب اس میں چینی ڈال کر ملا لیں۔ آم چیل کر باریک باریک کاٹ لیں۔
مستقل نکال دیں۔ اب ان کو کریم میں اچھی طرح ملا لیں۔ 1 گھنٹے کے
لئے فریج میں رکھ دیں۔ بہت مزیدار سویت ڈش تیار ہوگی۔



یہوں کے چھلکے سفید چیز ہیں

پانی کا دھواں ہے۔ زور دینا ہے۔



یہوں کا رنگ چور۔ آپ چھلکے چھلکے سفید چیز ہیں۔ یہ چھلکے سفید چیز ہیں۔
آپ یہ چھلکے چھلکے سفید چیز ہیں۔ آپ یہ چھلکے چھلکے سفید چیز ہیں۔
کے سے مزہ کھا کریں اور فریش مین وغیرہ اپالنا ہوں۔ اس طرح سبز یوں رنگت
خوش نماز رہتی ہے اور خوشبو بھی اچھی ہو جاتی ہے۔

کلوی کے کاؤٹھ پر سے پیاز اور لہسن کی بودھ کر کے مکے کے ایک لیٹوں کا۔
اس سے گڑیں اور بعد میں صاف پانی سے دھو لیں تو بدبودار ہو جائے گی۔

..... دیکھی گئی کی پکچان

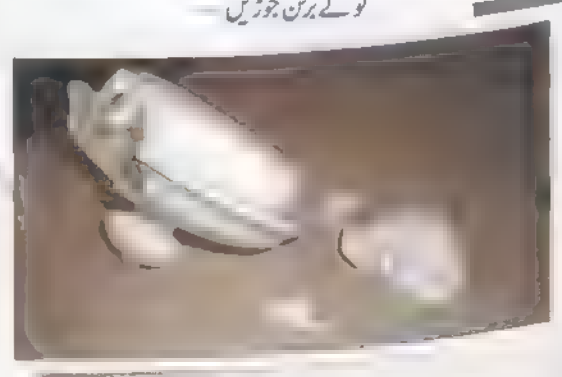
آنے کو کیزوں سے بچائیں



آئے کو کیزوں سے بچائیں۔ آپ چھلکے چھلکے سفید چیز ہیں۔ یہ چھلکے سفید چیز ہیں۔
آپ یہ چھلکے چھلکے سفید چیز ہیں۔ آپ یہ چھلکے چھلکے سفید چیز ہیں۔
کے سے مزہ کھا کریں اور فریش مین وغیرہ اپالنا ہوں۔ اس طرح سبز یوں رنگت
خوش نماز رہتی ہے اور خوشبو بھی اچھی ہو جاتی ہے۔

تھوڑا سا شیشی میں ڈال کر کچھ دیر کے لئے گرم پانی میں رکھ دیں۔ اس کے بعد شیشی
میں سے دو تیس قطرے شورے۔ تیار اب میں میں۔ اس کے بعد شیشی میں سے دو تیس قطرے شورے۔
رنگ تبدیل نہیں ہوگا۔

کچے چاولوں میں بختی دور کرنا۔



کچے ہوئے چاولوں کی بختی دور کرنے کے لئے گیلہ گرم کچڑا دم دیتے وقت استعمال کریں
یا بھر پانی کا پھینکا دینے سے چاولوں میں نمی آجائے گی۔

چونا اور سوڈا ایسلی کیسٹ یکساں مقدار میں لے کر گرم محلول تیار کریں۔ اس شیشی میں
بھر لیں۔ شیشے یا کالج کے برتن جوڑنے کے لئے یہ بہت ہی کارآمد لوٹن ہے۔ اس
سے جوڑے گئے برتن نئے نظر آنے لگتے ہیں۔

حب آتش میں نہ آئیں



برہنہ شوق سے کھانا کھاتے جو اکتیس بجے قہرمت ہاتھ نہ دھو دیتی ہیں
وہ بچاؤ و حب ضرورت نہیں۔ بلکہ اس وقت میں بکریوں میں پڑنے سے
یہ ہوتا ہے۔ اس طرح اس میں چھپ جاتے ہیں کہ کبھی کبھی مشکل ہو جاتا
ہے۔ آپ یہ یاد رکھیں کہ اس وقت میں تو ان کو کھانے کا صلہ پرکھ کر فریج
میں رکھیں۔ جب یہ کھانہ نہ رہتا تو ان کو کھانے سے علیحدہ کر کے کسی پلاسٹک
تک میں رکھ کر فریج میں رکھ دیں۔ جب جتنی ضرورت ہو نکال لیں اس طرح رکھنے
سے وہ الگ الگ رکھیں گے شامی کبابوں کو بھی اس طرح رکھا جاسکتا ہے۔

بھلوں سے جوس حاصل کرنا۔



بھلوں کا جوس حاصل کرنے سے پہلے اگر انہیں نیم گرم پانی میں رکھ دیں تو اس جلدی
اور پورا نکل آتا ہے۔

بزیوں کا پانی۔



جب آپ بزیوں یا بالیس تو اس کے پانی کو ضائع مت کریں بلکہ اس گرم پانی کو کھانے
کے لئے استعمال کرنا چاہیے۔ کیونکہ اسی پانی میں بزیوں کے وہاں شامل ہوتے
ہیں۔

گوشت خراب ہونے سے کیسے بچائیں۔



گوشت میں مکھ اور مچھ پانی اس وقت میں بکریوں میں پڑنے سے
بکریوں میں پڑنے سے گوشت خراب ہوتا ہے۔ اس وقت میں بکریوں میں
پڑنے سے گوشت خراب ہوتا ہے۔ اس وقت میں بکریوں میں پڑنے سے
گوشت خراب ہوتا ہے۔ اس وقت میں بکریوں میں پڑنے سے گوشت
خراب ہوتا ہے۔ اس وقت میں بکریوں میں پڑنے سے گوشت خراب
ہوتا ہے۔ اس وقت میں بکریوں میں پڑنے سے گوشت خراب ہوتا ہے۔

تازہ گوشت



گوشت سے آئے پرچی یا مکھ کا پکنا ہاتھ پیر دیں اور گیلہ کھانے پر چھ رکھ دیا رکھتے
رہیں اس طرح آٹا خیر نہیں ہوتا۔ مٹی کے کونڈے میں آٹا گوندھ کر کھکی گیلی زمین پر
کھنے سے بھی آٹا ٹھیک رہتا ہے۔ فریج میں گرمی کے دنوں میں آٹا دو تین دن سے زیادہ
رہیں۔

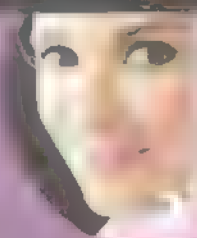
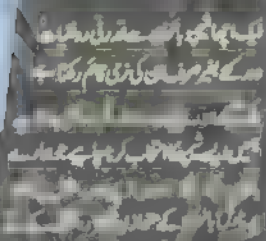
دسی غورانی کا طریقہ



دسی غورانی کا طریقہ بہت جلد ہوسکتی ہے۔

فلسفہ

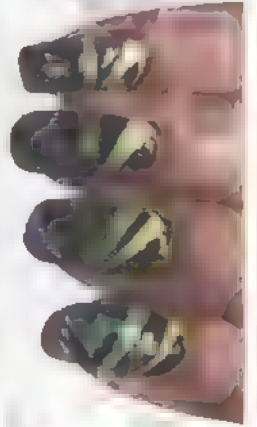
[illegible]



ٹیپ نیلے آرٹ

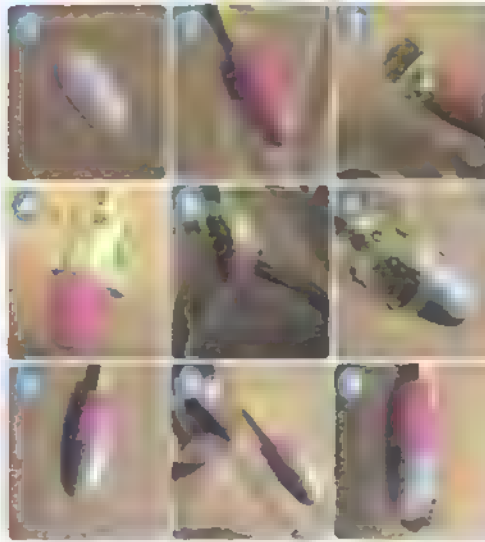
اس کی اصل میت "خوابت سے جا بھٹلے" خوش
 ہے۔ وہ ایک آرٹسٹ ہے۔ اس کے ہاتھ ہاتھ تھیں
 یہ نہیں ہے پتہ۔ اس کے ہاتھ ہاتھ کے لیے اور ہاتھ
 ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ
 ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ
 ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ
 ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ
 ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ

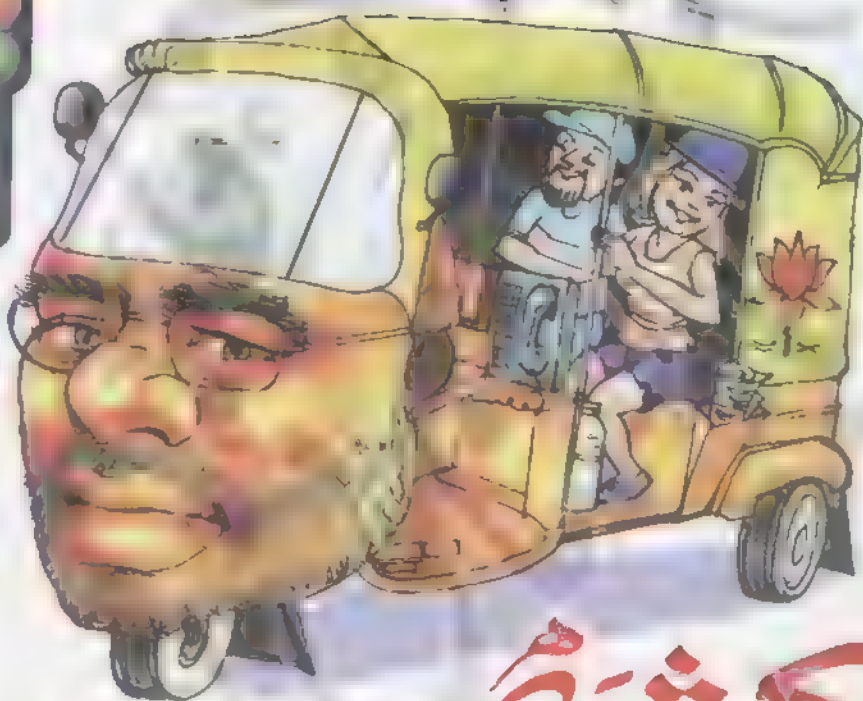
اسے پتہ Box Coat نا اس سے سو رنگ
 نہ تو اس کے رنگ سے یہ وہی coat کریں۔ اس کے
 ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ
 ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ
 ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ
 ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ
 ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ
 ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ ہاتھ



آخر عمل جیسے ہی نیپ آؤ گے مکمل نیپ آرٹ ڈیزائن تیار ہوگا۔

اس ڈیزائن کو بنانے کے لئے جو چیزیں استعمال ہوں گی اس میں عام نیپ (staling tape) بھی کئے ہیں۔ ہاتھوں پر یہ جدید 2013 کے ڈیزائن بنانے سے پہلے آپ جس ہاتھ پر ڈیزائن بنانا چاہیں اس حساب سے پتہ ہی نیپ کاٹ کر رکھیں۔ جب آپ نیپ ڈیزائن سے تو نیپ Layers بڑھوں، یہ ایک کرتے ہیں۔ ایک ساتھ ساری نیپ اور جو سب سے اوپر سے دھندلے پھلے ہوں۔ ان صورت باقی ہاتھوں کے لئے بھی یہی عمل ہوا کریں۔





ریشہ
قابل رشک سواری

۱۰۰ اپنی عیالداروں میں چھوٹا اور فضول خرچ ٹھہرتا ہے۔

[illegible][illegible]

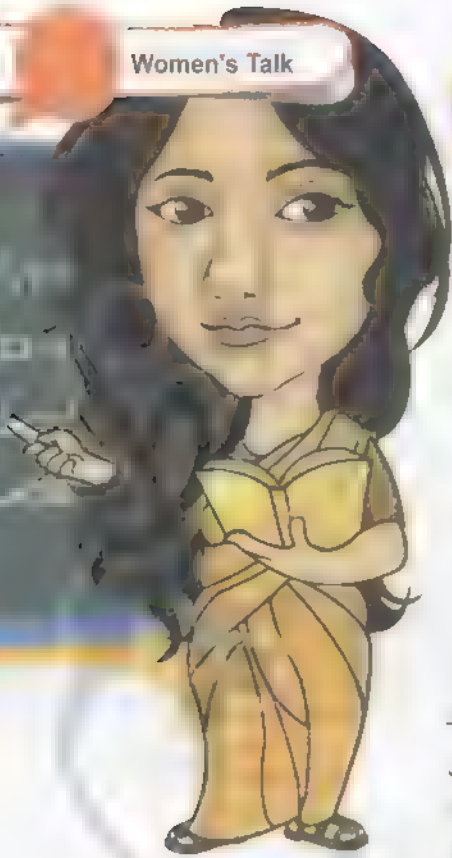
رکشہ میں بٹ بٹ کر بیٹھ گئے۔ سچ منظر سے کان چین نہ رہے اور پر سیٹ بھی
رکشہ میں تب بھی سنی سنائی ہوئی تھی کہ کال تک پہنچی گئی۔ راک پر
گزر رہے ہوئے بعض اوقات یہ محسوس ہوتا ہے جیسے بندے کے اندر بھی دو
تین رکشے چل رہے ہیں۔ مثیلو عام گیت فرمائش سے لکھوائے جاتے ہیں
یہاں یہ غیر فیشن ہی ہے ایسے سے بیت نہ تائے۔ ہارڈ پورف سروس
میں گڈ شیڈیوں کے دل بھی دل جاتے ہیں۔





101

پروفیشنل تعلیم ضروری ہے...



پروفیشنل تعلیم کے لئے، خواتین میں تعلیم کا دورانیہ کم از کم بیس سال ہونا چاہیے۔
پروفیشنل تعلیم کے لئے، خواتین میں تعلیم کا دورانیہ کم از کم بیس سال ہونا چاہیے۔
پروفیشنل تعلیم کے لئے، خواتین میں تعلیم کا دورانیہ کم از کم بیس سال ہونا چاہیے۔

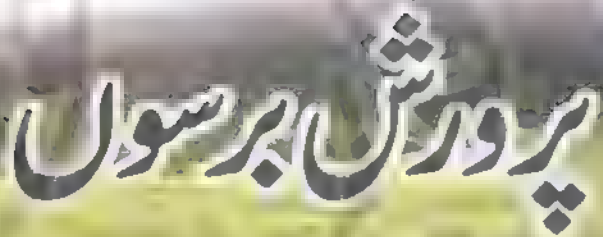


پروفیشنل تعلیم کے لئے، خواتین میں تعلیم کا دورانیہ کم از کم بیس سال ہونا چاہیے۔
پروفیشنل تعلیم کے لئے، خواتین میں تعلیم کا دورانیہ کم از کم بیس سال ہونا چاہیے۔
پروفیشنل تعلیم کے لئے، خواتین میں تعلیم کا دورانیہ کم از کم بیس سال ہونا چاہیے۔

پروفیشنل تعلیم کے لئے، خواتین میں تعلیم کا دورانیہ کم از کم بیس سال ہونا چاہیے۔
پروفیشنل تعلیم کے لئے، خواتین میں تعلیم کا دورانیہ کم از کم بیس سال ہونا چاہیے۔
پروفیشنل تعلیم کے لئے، خواتین میں تعلیم کا دورانیہ کم از کم بیس سال ہونا چاہیے۔

پروفیشنل تعلیم کے لئے، خواتین میں تعلیم کا دورانیہ کم از کم بیس سال ہونا چاہیے۔
پروفیشنل تعلیم کے لئے، خواتین میں تعلیم کا دورانیہ کم از کم بیس سال ہونا چاہیے۔
پروفیشنل تعلیم کے لئے، خواتین میں تعلیم کا دورانیہ کم از کم بیس سال ہونا چاہیے۔

پروفیشنل تعلیم کے لئے، خواتین میں تعلیم کا دورانیہ کم از کم بیس سال ہونا چاہیے۔
پروفیشنل تعلیم کے لئے، خواتین میں تعلیم کا دورانیہ کم از کم بیس سال ہونا چاہیے۔
پروفیشنل تعلیم کے لئے، خواتین میں تعلیم کا دورانیہ کم از کم بیس سال ہونا چاہیے۔



1

Handwritten musical notation on a five-line staff, featuring various notes and rests.

مکیوں سے جگمگاتے زیورات

زیورات ابتداء سے خواتین کی کمزوری رہے ہیں، کیونکہ وہ خوب جانتی ہیں کہ یہ ان کی خوبصورتی کو چار چاند لگانے کا باعث ثابت ہوتے ہیں۔ لہذا زیورات ڈیزائن کرنے والے بھی خواتین کی اس کمزوری سے فائدہ اٹھاتے ہوئے آئے دن نئے انداز کی جیوہری ڈیزائن کرتے ہیں اور اس میں طرح طرح کی اختراعات کرتے رہتے ہیں کہ نئے فیشن کے زیورات پران کا دل لپکا تا رہے۔ ہوش رہا بینکائی کے اس دور میں سونے کے زیورات زیادہ تر خواتین کی پہنچ سے باہر ہو چکے ہیں۔ سو ان دنوں ہر طرف آرتیفیشل جیوہری انگوں کو خیرہ کرتی نظر آتی ہے۔ یوں تو اس جیوہری کی سب سے بڑا قسم ہیں جو ہر عورت کی زیبائش میں اضافہ کرتی ہیں لیکن آج کل رنگ برنگے گینوں سے مزین زیورات خواتین کی توجہ کا خصوصی مرکز ہیں۔ گینوں سے جڑے زیورات کا فیشن گوکہ نیا نہیں مگر جس طرح انداز نیاں بات کا رنگ بدل دیتا ہے، بالکل اسی طرح ڈیزائن میں رد و بدل اور جدت سے جیوہری کا انداز بھی یکسر نیا دکھائی دیتا ہے کچھ عرصہ پہلے تک باریک اور نازک گینوں والی جیوہری فیشن میں ”ان“ تھی، جبکہ ان دنوں بڑے گھوں والے زیورات سے توجہ کا حصہ ہیں۔ گینوں سے جگمگاتے یہ زیورات ہر عمر کی خاتون کی توجہ اپنی جانب کھینچ لیتے ہیں لہذا آپ بھی جھلیل کرتے ان ہارے بڑوں اور انگوٹیوں میں سے کچھ کو اپنے جیوہری باکس میں شامل رکھیں تاکہ بوقت ضرورت انہیں مہین کر اپنی شان و ہلا کر سکیں۔



محفلِ دہنک رنگوں کی

مہکتی کلیاں

☆ اللہ کی ذات پر ہر دور سا کرنے والے کسی نام نہیں ہوتے
☆ خوش قسمت ہے وہ شخص جو خوشی کو چھادیں اور غم کو صوب
سے زیادہ اہمیت نہیں دیتا
☆ پانی میں اترنے سے پہلے پانی کی گہرائی نہ دیکھو بلکہ
اپنے قدم کو دیکھو
(اسرائل کردہ: شیر حسین، مقلان)

☆☆☆

زربخش

حضرت نظام الدین اولیاء جب غیاث پور میں تشریف لائے تو آپ کو شروع شروع میں کئی کئی دن تک دقتی کا باعث قانع کرنے پڑے۔ کہا جاتا ہے کہ ایک بار چار روز تک آپ کو کھانا نہ پھرنا
ہو سکا۔ ایک شخص کو پتہ چلا تو اس نے کچھ آٹا لا کر آپ کو دیا۔

کھانا بھی تیار نہ ہوا تھا کہ ایک درویش نے صدا لگائی۔ کچھ کھانے کو ہے۔

آپ نے کہا: کچھ توقف کریں تیار کرتے ہی پیش کر دوں گا۔

درویش نے کہا: جیسا بھی ہے لے آؤ۔

آپ نے آدھا کھا کھانا کر رکھ دیا۔ درویش نے کھانا کھا دیا اور پھر بٹریا تو ذکر پھینک دی۔ پھر اس نے کہا تو نے باقی نعمت فرید سے پائی ہے لیکن میری ظاہری تنگ دقتی میں نے تو زدی۔ اب ظاہر اور باطن دونوں میں تو گھر ہو گیا۔

پھر درویش غائب ہو گیا۔ کہتے ہیں اس دن کے بعد آپ نے کبھی تنگ دقتی کا منہ نہ دیکھا، بلکہ دولت کی اس قدر فراوانی ہوئی کہ آپ کثرت سے جنس ہوز غریبوں میں بانٹتے تھے۔ حتیٰ کہ آپ کو ”زری زربخش“ کہا جانے لگا۔

(انتخاب کردہ: مریم قاسم، گراچی)

دندان شکن جواب

حضرت مولانا اسماعیل شہید سے کسی نے دریافت کیا ”انگریز کہتے ہیں کہ داڑھی رکھنا فطرت کے خلاف ہے چونکہ انسان داڑھی کے بغیر ہی پیدا ہوا ہے لہذا اسے داڑھی کے بغیر ہی رہنا چاہیے“
مولانا نے تبسم فرماتے ہوئے کہا ”پھر تو انگریزوں کو چاہئے کہ سارے
دانت توڑ ڈالیں کیونکہ انسان بغیر دانتوں کے پیدا ہوتا ہے دانت تو بعد
میں نکلتے ہیں۔“

جلس میں سے ایک صاحب بولے ”واہ مولانا کیا دندان شکن جواب دیا“

(منتخب کردہ: نورین رفیق، مگر نوال)

☆☆☆

وقت

وقت بہت ظالم ہے، اندھا ہے، بے پرواہ ہے، ایک اڑتی ہوئی رنگین تکی ہے، ایک سیلاب ہے، جو ب کچھ بھا کر لے جاتا ہے، کسی کی اچھائی، برائی، وفا، بے وفائی، کی پروا نہیں کرتا۔ انسان کی زندگی میں ایک ایسا بھی وقت آتا ہے، جب ایک ہی ٹھوکر میں اس کے سارے خواب ٹوٹے ہوئے شیشے کی طرح ٹکڑ ٹکڑ جاتے ہیں۔ پھر انسان بڑا کوشش کے باوجود انہیں جوڑ نہیں سکتا۔

وقت خود تو گزر جاتا ہے لیکن زندہ رہنے والوں کے لئے ایسا نامور چھوڑ جاتا ہے، جس کی کوئی مدد نہیں کی جاسکتی۔ پھر ہم سوچتے ہیں کہ کاش ہم بے جا نہ ہوتے تو لوگ اپنے گلے کا باز بنا لیتے۔ نہ تو ہمارے کوئی جذبات ہوتے اور نہ ہی احساسات، نہ کوئی خواہش ہوتی اور نہ ہی آرزو، نہ کوئی ہمیں دکھ دیتا اور نہ ہی ہماری ہر سے کسی کو دکھ پہنچتا۔
کچھ ہے کہ وقت گھر سے سے گھر نہ ختم ہوتا ہے۔

(انتخاب کردہ: محمد کریا شاہ کریم، مگر نوال)

اللہ تعالیٰ اپنے بندوں سے فرماتا ہے.....

ایک تیری چاہت ہے اور ایک میری چاہت ہے

ہوگا وہی جو میری چاہت ہے اور اگر کرتے پھر دیکھو یا

اپنے آپ کو اس میں جو میری چاہت ہے تو میں تجھے وہ بھی دوں گا

جو تیری چاہت ہے اور اگر کرتے مخالفت کی اسکی جو میری چاہت ہے

تو میں تھکا دوں گا تھکا دے گا تو اس میں جو تیری چاہت ہے پھر ہوگا وہی جو میری

چاہت ہے

حدیث قدسی

(اسرائل کردہ: فرمان اقبال: لاہور)

..... ماں کے لئے ایک دعا.....

یا رب میری ماں کو لازوال رکھنا

میں رہوں قدر ہوں

میری ماں کا خیال رکھنا

میری خوشیاں بھی لے لے

میری سائیں بھی لے لے

مگر میری ماں کے گرد صدا خوشیوں کا جاں رکھنا

(اسرائل کردہ: زینت خان: فیصل آباد)

☆☆☆

سندیسے آپ کے

☆ بی وادہ انیکرین ہاتھ میں لینے ہی مرہ آگیا۔ بج میں بہت پسند آیا آپ کی شاعر۔ یہ واقعی میں بہت اچھی تھوڑا (مار یہ شاعر) اسلام آباد

ہمارے لیے ہمارے قارئین سب سے اچھی ہیں۔ اچھی کے لیے تو اچھی ہی مانتا ہوں۔

☆ اسلام و حکیم! ڈیر ایڈیٹر صاحب! میں آپ کی نیم کو مبارکباد پیش کرنا چاہتی ہوں۔ میں یہ سالانہ شمارہ بہت بہت اچھا لگا۔ دعا کرتے ہیں اسی طرح ترقی کرتے رہیں۔ آمین! (امبر فاروق، ملتان)

☆ آج ۱۱ بہت شکر یہ آپ کی پر غلوں دعا کا۔ میں بھی بہت بہت اچھا لگا آپ کے خیالات جان کر۔ یہ بھی اپنی جتنی آرام ہم تک پہنچاتے ہیں۔

☆ اس بار کی سب ریسیور واقعی بہت اچھی تھیں۔ مگر ملائی کوئی نہ کری، کھنڈ گوشت اور گھونسلہ رول بہت مزیدار تھیں۔ اچھی ساری ریسیور کے لئے بہت شکر ہے۔ (احمد اقبال، کراچی)

☆ ہم اپنے قارئین کے شکر گزار ہیں جنہوں نے ہماری کادش کو سراہا۔

☆ میں نے اچھی ریسیور بھی تھیں ایک بھی آپ کو پسند نہیں آئی اس کا برا ضرور لگا مگر میکین ویکنے کے بعد دل خوش ہو گیا اور ریسیور شائع نہ ہونے کا غم بھول گیا۔ (حمیرا الیاس، لاہور)

☆ ریسیور میرا نام آپ کے جذبات تھتے ہیں۔ کے بھی ہم یہ کہیں شاعر کریں گے آپ ہر کوئی شاعر بنے گا۔

☆ وادہ کیا ریسیور کا خزانہ جیسے ہاتھ لگا ہو۔ بہت پسند آپلا شین پکڑ اور اظہر و شین پکڑ کے ساتھ ذریعہ بھی بھلا ہوا بادام بھی بہت عمدہ تھی۔ (مسریم، راولپنڈی)

☆ آپ کا یہ عیار ہمارے حوصلے بلند کرتا ہے۔ آگے بھی انتہاء اللہ آپ کا ہمارے نہیں کریں گے۔

☆ میں نے تقریباً آپ کے سبھی اچھی شمارے خریدے ہیں مگر اس بار تو قیمت وصول سے زیادہ تھا۔ بہت زیادہ پسند آیا۔ (مار یہ سہیل، فیصل آباد)

☆ میں خوشی ہے کہ آپ کو پسند آیا۔ آپ کا یہ پیاری میں خوب سے خوب تر کی طرف لے جا رہا ہے۔ جس کے لیے ہم آپ کا شکر یہ ادا کرتے ہیں۔

☆ ہم اپنے تمام چاہنے والوں کا شکر یہ ادا کرتے ہیں سالانہ شمارے کی بے حد پڑھائی کا جو آپ کے خطوط کا لڑ اور ای صلو کی صورت میں ملی۔ جگہ کی کمی کے باعث جن کے نام شائع نہیں ہو سکے اور کم و بیش ایسے ہی خیالات کا اظہار کیا ان میں کچھ نام یہ ہیں:-

☆ ایمن۔ حیدر آباد دہلیہ۔ راولپنڈی مریم احمد۔ کراچی قاتر ارشد۔ اسلام آباد کول خان۔ ملتان مسریم الطاف۔ فیصل آباد س کوثر۔ کراچی ٹکا۔ لاہور مسریم فراز۔ اسلام آباد۔

☆ ریسیور تو خوب تھیں ہی مگر میں بھی بہت معلوماتی اور موسم کی مناسبت سے تھے۔ خاص کر شیشہ سوکھ، جو ہماری نوجوان نسل کو چابی کے واسطے پر لے جا رہا ہے۔ ایسے میں آپ کی کوشش واقعی قابل تحریف ہے۔ (قادر ارشد، راولپنڈی)

☆ آپ کا کہنا بالکل صحیح ہے ہماری نوجوان نسل ہی مستقبل کی تعمیر ہے اور وہی اگر ترقی کی طرف گامزن ہوگی تو ہمارا مستقبل تاریکیوں میں ڈوب جائے گا۔ میں اسی طرح ہماری ان کوششوں کو آپ کا ساتھ دے رہا ہے۔ لہذا یہ ساتھ یوں ہی بناتے رہیں گے۔

آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟

برج جوزا (22 مئی سے 21 جون)



تہائی میں بیٹھ کر غور و فکر کریں مسئلہ کے مثبت و منفی پہلوؤں پر نظر رکھتے ہوئے اس کا جائزہ لیں چاروں طرف سے مطمئن ہو کر کوئی فیصلہ کریں اور پھر اس پر ڈٹ جائیں تو ہمیشہ کامیاب رہیں گے۔

☆☆☆

.....جوزا افراد سے دوستی.....

جوزا افراد کے جن برج کے افراد اچھے دوست و احباب ثابت ہو سکتے ہیں ان میں سرخست برج دلو اور برج میزان ہیں ان دونوں برج کے افراد سے اچھی دوستی اور تعلقات بھی ہوتے ہیں اور ہمدردی بھی، جبکہ دیگر برجوں میں حمل، برج اسد اور برج سرطان کے لوگ شامل ہیں، بے شک تمام متعلقہ برج کے حضرات و خواتین تجھے اور سو مند غارت ہوتے ہیں۔

☆☆☆



.....تعارف برج جوزا.....

نشان برج: جزاواں پتے

عنصر: ہادی

مہارک دن: بدھ

عدد خاص: 5

موزوں گھینڈ: زمرہ، زبرجد، زرد قیش

موافق رنگ: پیلا، زرد

بہترین شریک حیات: میزان، دلو

ناموافق ساتھی: سنبلہ، قوس، جدوت

☆☆☆

.....جوزا افراد کیسے ہوتے ہیں.....

ایسے تمام افراد جن کا تعلق برج جوزا سے ہوتا ہے ان کی زیادہ تعداد مظلوموں مزارعی میں مشہور ہوتی ہے، یہ لوگ ہمیشہ خوب سے خوب تر کی تلاش میں رہتے ہیں، ان میں سے زیادہ تر حرامی گھبراہٹ کے مالک نہیں ہوتے لیکن کسی حد تک سادہ لوح بھی ہوتے ہیں فوری طور پر بات کی تہ تک نہیں پوچھتے بلکہ فرد مخاطب کی ظاہری محبت و خلوص سے فوری اثر لیتے ہیں اور متاثر ہو جاتے ہیں۔ یہاں تک کہ ان کی ساقبتہ بڑی بڑی غلطیوں، گوتا چوں اور زیادتیوں کو بھی فراموش کر بیٹھتے ہیں، اپنی انہی عادت کی وجہ سے یہ لوگ بیشتر اوقات جھوٹا کھاتا جاتے ہیں تاہم پھر اسی غلطی کا عیادہ کرتے ہیں ان لوگوں کے لیے یہی مشورہ ہے کہ کسی سلسلے میں فوری فیصلہ نہ کریں، معاملہ کے ہر پہلو پر



.....جوزا افراد کی صحت.....

برج جوزا سے متعلق افراد کی جسمانی حالت عموماً ٹوٹل ہی رہتی ہے لیکن پھر بھی انہیں اعصابی امراض، ہاڈو اور شاتوں کا درد، ہاتھوں اور انگلیوں کی تکلیف، آنکھوں کا آنکھن، درد سر اور بے خوابی کی شکایت رہتی ہیں، ان کی کمزوریت اور غلطی کو دیکھتے ہوئے مشورہ دیا جاتا ہے کہ کسی بھی مرض کی ابتداء میں فوری طور پر اپنی فیملی ڈاکٹر سے رجوع کریں تاکہ وہ مرض کا شروع میں ہی سد باب کر سکیں یا کسی اسپیشلسٹ سے رجوع کرنے کا مشورہ دیں تو آپ پہلی فرصت میں اپنے ڈاکٹر کی ہدایت پر عمل کریں۔

☆☆☆

